№23 (447) ноябрь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Где хранить мази и таблетки

Салфетки с нашатырём повысят давление

Кока-кола растворяет камни в желудке

СТР. 8

Кошмарики

ГАДИНА МАРИНОВАЛАСЬ В ВИНЕ...

Китаянку по имени Лю доставили в больницу после укуса змеи, которая в течение трех месяцев мариновалась в вине. Гадина выскочила из бутылки, когда Лю решила долить туда рисового вина и попыталась палочкой поправить положение рептилии. Услышав крик женщины, один из членов семьи бросился ей на помощь. Сейчас пострадавшая чувствует себя хорошо, ее здоровью ничто не угрожает.

НАЙДЕНА ДОРОГА В АД

На Кольском полуострове исследователи проводили буровые работы. Вырыли самую глубокую скважину в мире и нашли дорогу в ад. На глубине 14 км бур неожиданно заходил из стороны в сторону — это говорило о том, что он угодил в гигантскую полость. Температура на глубине зашкаливала за 1000°С, а после того как в шахту опустили микрофон для записи звука движения подземных плит, буровики услышали леденящие душу звуки. Сначала они решили, что это не исправлена работающая на глубине техника, и вытащили бур. С ним оказалось все в порядке, но звуки не прекращались. Они напоминали крики и стоны тысяч мучеников. Работы по бурению пришлось прекратить. По указанию сверху буровую вышку свалили...

НАПУГАТЬ БАБУШКУ СЛОЖНО

В Калуге одну из ветеранских организаций лишили своего помещения. Ветеранов, среди которых в основном пожилые женщины, приютили полицейские в комнате народных дружинников. Благодарные бабушки создали собственную дружину, и теперь каждый вечер пенсионерки выходят на улицы района. Возраст дружинниц — от 65 до 83 лет. Все прожили длинную жизнь, много чего повидали, даже войну, так что напугать их сложно.

Цифры и факты

* От службы в армии освобождают при дальнозоркости более 8 диоптрий.
* После 40-50 лет у всех людей, каким бы отличным ни было у них зрение в юности, развивается возрастная дальнозоркость.
* При возрастной дальнозоркости только на расстоянии 30 см от глаз и дальше можно рассмотреть предметы, особенно мелкие.
* При возрастной дальнозоркости через каждые 5 лет требуется замена очков.
* Сведение глаз к носу — очень эффективное упражнение для профилактики дальнозоркости и близорукости в дошкольном возрасте.

Новости

СБРОСЬ 2 КГ — ПОЛУЧИ ЗОЛОТО

В Дубае власти решили заняться здоровьем своих граждан и заставить их сбросить лишний вес. В рамках программы «Ваш вес в золоте», которая проходила в Дубае с 19 июля по 16 августа, все желающие смогли получить по 1 г золота за каждый сброшенный килограмм. Золото получают только те участники, которые потеряли не менее 2 кг лишнего веса. Всех людей, желавших похудеть, накануне марафона взвесили. Три победителя, похудевшие больше остальных, получили 5,5 тысячи долларов.

ТИХО, РАБОТАЕТ СЕРДЦЕ!

Шум пролетающих самолетов может стать причиной повышенного артериального давления, инфаркта миокарда и даже инсульта. Такой вывод сделали немецкие ученые. Человек, постоянно подвергающийся воздействию шума, не привыкает к нему. Со временем ущерб, наносимый сосудам, только увеличивается.

ЗАПАХ АЦЕТОНА — ПРИЗНАК ДИАБЕТА

Американские ученые пришли к выводу, что диагностировать заболевания можно по запаху изо рта. Они утверждают, что с их помощью можно выявить такие серьезные болезни, как рак легких, молочной железы, туберкулез, болезни почек и диабет. Кстати, сейчас врачи уже связывают запах ацетона изо рта с диабетом, плесени — с болезнью печени, мочи — с отказом почек, а гнилостное зловоние — с проблемами легких.

ЛЕСТНИЦА КАК ТРЕНАЖЁР

Чтобы сжечь больше калорий, перепрыгивать через ступеньку нельзя. Полезнее подниматься по лестнице, наступая на каждую ступеньку. Преодолевая по 5 пролетов 5 раз в неделю, можно сжечь 302 калории. А вот перешагивание через ступеньку сжигает только 260 калорий. Таковы выводы ученых.

■ САМЫЕ ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ ГУЛЯНКИ НАЧИНАЮТСЯ СО СЛОВ: «ДА НЕТ, ТЫ ЧТО! МНЕ ЗАВТРА НА РАБОТУ!»

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ У ЧЕЛОВЕКА ЗНАНИЙ, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ ОН ДАЕТ СОВЕТЫ, А ЧЕМ МЕНЬШЕ — ТЕМ ЧАЩЕ.

■ ЕСЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС, ПРИМЕНЯЙТЕ РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ! ПОЛБУЛКИ ХЛЕБА В ЛЕВОЙ РУКЕ, ПАЛКА КОЛБАСЫ В ПРАВОЙ...

Это важно! **На каждый день**

Где хранить таблетки и мази

ТАБЛЕТКИ ХРАНЯТ В ОПРЕДЕЛЕННОМ МЕСТЕ И В СООТВЕТСТВИИ С ПРЕДПИСАНИЯМИ: ТЕМПЕРАТУРА, СВЕТ, ВЛАЖНОСТЬ, КОНТАКТ С ВОЗДУХОМ.

Подальше от света. Быстрее всего лекарственные препараты разрушаются под воздействием яркого солнечного света, поэтому наилучший вариант — темное место или темный флакон.

Подальше от влаги. Таблетки и капсулы легко намокают, поэтому для них требуется сухое место.

Без доступа воздуха. В открытом состоянии возможно испарение лекарств, поглощение ими летучих веществ или реакция с кислородом воздуха, поэтому флаконы плотно закрывают. Таблетки же хранят в заводской герметичной упаковке.

При оптимальной температуре (в комнате, холодильнике). При комнатной температуре в затемненном месте, избегая нагрева солнечными лучами, обычно хранят твердые лекарства и аэрозоли. Большинство лекарств рассчитано на хранение при средней комнатной температуре — от 15 до 22°С. Если же в аннотации указаны особые условия хранения (в сухом и прохладном месте), то этот препарат можно положить в холодильник. В холодильнике лекарства лучше дополнительно защитить от влаги, например, положив в коробку или полиэтиленовый пакет. Мягкие лекарства — мази, пластыри, свечи, пилюли — как правило, хранят на средних полках. На нижние полки дверцы можно поставить флаконы с жидкими лекарствами.

Таблетки и настои — врозь! Медикаменты для наружного и внутреннего употребления рекомендуют держать в разных пакетах или ставить на отдельные полки шкафчика, где хранятся лекарства. Средства для обработки ран и ожогов во флаконах желательно хранить отдельно от других лекарств.

В доступном месте, но не на виду! Желательно, чтобы доступ к домашней аптечке был удобным и не создавал проблем с поиском лекарств. Однако запасы лекарств нельзя хранить на виду, особенно если в доме есть маленькие дети, психически больные и пожилые люди с ослабленным зрением.

Как долго можно хранить лекарства? Медицинские препараты, изготовленные в аптеке, не рассчитаны на длительные сроки хранения. Водные настои, микстуры, отвары портятся быстрее всего. При комнатной температуре их можно хранить не более 2-3 дней.

ЗНАКОМЫЕ НАМ С ДЕТСТВА ЗЕЛЕНКА И ЙОД ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ УПАКОВКИ НЕ ТЕРЯЮТ СВОИХ СВОЙСТВ, ПОЭТОМУ ИМИ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДО ОКОНЧАНИЯ СРОКА ГОДНОСТИ И ДАЖЕ НЕМНОГО ДОЛЬШЕ.

Думай, думай

Хотите родить двойню?

* Можно выйти замуж за жителя Африки или Ближнего Востока. Мужчины, населяющие эти регионы, славятся своей способностью производить на свет несколько детей разом.
* Обратите свой взгляд на мужчину, в роду которого были близнецы. Но имейте в виду: эта генетическая особенность, как правило, передается через поколение. И потому, вероятнее всего, вы будете нянчить двух внуков.
* Можно подождать, пока вам не стукнет 40: вероятность зачать и родить двойню с возрастом матери увеличивается и максимальной становится как раз к 40-летнему рубежу, а затем резко снижается.
* Рожайте, причем как можно чаще: ибо шансы зачать двойню возрастают с каждой последующей беременностью.
* Длительное сексуальное воздержание: секс после «поста» может привести к тому, что вы наконец окажетесь матерью двух малышей. Только вот сидеть «на голодном пайке» надо обоим супругам.

Интересно **Ёшкин кот!**

Так отдыхали цари и вожди

Если отталкиваться от воспоминаний современников, складывается мнение, что вожди только работали, забывая об отдыхе. На самом деле это не так.

НИКОЛАЙ II

Последний русский император жару переносил плохо и летом отдыхал обычно по два месяца, в основном в Крыму — Ялте, Севастополе. Государь обожал пешие прогулки, уходил порой на 15 километров. И еще с удовольствием подолгу плавал в холодной воде.

ЛЕНИН

Владимир Ильич расслаблялся в Шушенском. Он плавал, рыбачил, охотился... А после революции выбирался на подмосковную дачу в Горках. Когда позволяло здоровье, любил прогуляться пешком, покататься на автомобиле.

СТАЛИН

Иосифу Сталину полагался отпуск в полтора месяца, но генсек использовал от силы месяц. Ездил только на Кавказское побережье Черного моря — Сочи, Гагра, Мюссера. Отдых часто совмещал с поездками по стране и работой — читал документы, встречался с соратниками... На отдыхе играл в городки с охраной, причем проигрывал редко. И еще любил бильярд.

НИКИТА ХРУЩЕВ

У Хрущева была госдача — в Пицунде, на Кавказе. Никита Сергеевич проводил там время и весной, и летом, и осенью. Пицунда в 1964 году стала для Хрущева ловушкой: пока он нежился под солнцем, в Москве собрали пленум ЦК, на котором и низвергли Никиту Сергеевича с «трона».

ЛЕОНИД БРЕЖНЕВ

Леониду Брежневу по состоянию здоровья особым решением ЦК увеличили отпуск до двух месяцев. Обычно Леонид Ильич отправлялся на отдых в начале июля. Любимым местом в Крыму была резиденция в Нижней Ореанде, неподалеку от Ялты — дача без особых излишеств, но там было где поработать, отдохнуть, принять гостей. А главное, даже в 30-градусную жару здесь было прохладно. В 7 часов утра генсек вставал, до 9 часов плавал. Завтракал. Зарядкой после 70 лет почти не занимался — только чуть-чуть разминался. Купался Леонид Ильич часто и подолгу. За все годы пребывания на отдыхе генсек лишь иногда немного прихварывал.

АНДРОПОВ

Юрий Андропов на море не ездил — слабое здоровье не позволяло. Наведывался только в Кисловодск. И никаких купаний — лечебные процедуры да легкие прогулки. Больше полутора месяцев Юрий Владимирович в отпуске не проводил.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Инфекция в холодильнике

ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЕЙ ТОГО, ЧТО ВЫ НЕ ПОДХВАТИТЕ КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ. РЕЧЬ ИДЕТ ОБ ИЕРСИНИЯХ.

В каких продуктах могут обитать эти бактерии? Иерсинии способны жить и размножаться в пищевых продуктах. Особенно хорошо они сохраняются в хлебе и молоке, в свежих овощах — до 2 месяцев. Чаще всего зараженными оказываются овощи и корнеплоды — морковь, капуста, зеленый и репчатый лук. В квашеной капусте, соленых огурцах, помидорах иерсинии сохраняются в течение 3-15 суток. В молочных продуктах — твороге, сыре — бактерии живут около 20 суток. При пастеризации иерсинии погибают только через 30 минут после начала кипения, поэтому недостаточно пастеризованное молоко становится источником заражения иерсиниями.

Обнаружить иерсинии можно по анализу кала и мочи, а при особых формах заболевания — из спинномозговой жидкости, крови, мокроты, желчи, гноя.

По каким симптомам можно заподозрить, что вы больны иерсиниозом? Врачи в таком случае ставят диагноз энтерит, энтероколит, мезаденит и терминальный илеит — это самые распространенные формы этой болезни. Менее распространены ангина, сепсис, вторичные очаги инфекции.

Энтерит и энтероколит — это воспаление тонкого и толстого кишечника. Проявляются они такими симптомами:

* поносом — жидким, зловонным, до 10 раз в сутки; при поражении толстой кишки (то есть развитии энтероколита) количество кала становится меньше, частота стула реже, появляется слизь, редко — кровь. Понос продолжается от суток до нескольких месяцев;
* больного лихорадит. Температура обычно субфебрильная (не выше 37,5°С), но в некоторых случаях она повышается до 40°С;
* почти всегда увеличиваются лимфатические узлы;
* схваткообразная боль в животе — самый главный симптом при иерсиниозе, причем чаще — в нижней части живота справа. У врачей это часто вызывает подозрение на острый аппендицит, а на самом деле это илеит — воспаление конечного отдела подвздошной кишки;
* тошнота и рвота.

Ангина в данном случае бывает не простая. Она сопровождается повышенной температурой, болью в горле, увеличением лимфоузлов, иногда поносом.

Осложнением энтерита является желтушная форма. Проявляется пожелтением кожи и слизистых, болью в правом подреберье, иногда возникает зуд кожи. Это уже симптомы токсического гепатита, вызванного иерсиниями.

Септическая форма иерсиниоза развивается при попадании и размножении бактерий в крови. Это крайне тяжелая форма заболевания. Начинается она как энтерит или энтероколит. Затем температура повышается до 39-40°С, сопровождается ознобами, головной болью. Лихорадка продолжается от 2 дней до 7 месяцев. Появляется сыпь, которая распространяется по всему телу, в том числе на ладонях и ступнях. Многие больные страдают от кожного зуда. Чаще всего сыпь мелкоточечная, однако иногда могут появляться и крупные узлы. Сыпь может сливаться и образовывать сплошное покраснение, особенно в области суставов рук и ног.

Такая септическая форма иерсиниоза сопровождается артритами, которые проявляются болью, покраснением и отеком в области суставов, чаще всего коленных и голеностопных. Причем в течение 2 недель воспаление одних суставов проходит, но в него вовлекаются новые. Примерно через 1-3 месяца артрит постепенно стихает и проходит без следа.

Миокардит — воспаление мышцы сердца — одна из форм проявления иерсиниоза. Нарушается ритм сердца, начинается тахикардия. Однако такой миокардит проходит без следа, если вовремя избавиться от болезнетворной бактерии.

О. С. Забелина, инфекционист, врач высшей категории

Чтобы не заразиться

* Перед употреблением сырые овощи и корнеплоды тщательно мойте теплой водой, очищайте от подгнивших участков, а затем ошпаривайте кипятком.
* Храните продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике.
* Салаты можно использовать в пищу только свежеприготовленные.
* Нельзя употреблять в пищу недостаточно термически обработанное мясо, особенно свинину.

Как там, у них?

Всё, что растёт и движется, очень вкусно!

Это девиз китайских поваров: В Китае едят все — от тухлых яиц до жареных медуз.

* Главная особенность китайских блюд в том, что все ингредиенты нарезаны мелкими кусочками. Ничего удивительного, ведь большой кусок непросто ухватить палочками.
* Перед едой китайцы обязательно выпивают чашечку-другую зеленого чая. Заканчивают трапезу супом, в который добавлено много пряностей.
* Еще одна особенность китайской кухни — сочетание несочетаемых продуктов. Например, блюдо «Летящая рыба»: кусочки рыбы или крупные креветки готовят в таком густом сладком сиропе, что, когда кусок выхватывают палочками из сковородки, тянущиеся за ним нити карамели застывают в считанные секунды.
* В Китае множество различных видов пельменей. Их варят и обжаривают в масле, а начинкой могут служить и мясо, и рыба, и креветки, и овощи, и все вместе.
* Одна из разновидностей китайского фастфуда — небольшие шашлычные. Здесь в мгновение ока приготовят кусочки баранины, обжарят на деревянной палочке кальмаров, мидий, королевских креветок и мелкие ребрышки.
* В китайской кухне существуют две вещи, без которых не обходится ни одно застолье, — рис и соевый соус. Первый заменяет китайцу хлеб, а второй — соль. Вместо привычной солонки на столе стоит тарелка с рисом и мисочка с соевым соусом, в который могут быть добавлены чеснок, зелень, мед или уксус.

Ликбез для пациента

Без рентгена не обойтись, но...

САМАЯ ВЫСОКАЯ ДОЗА РАДИАЦИИ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ БЕЗ ОПАСЕНИЯ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ, — 50 МЗВ В ГОД.

Одни органы и ткани человеческого организма более чувствительны к радиационному излучению, другие — меньше. Например, при одинаковой дозе облучения возникновение рака в легких более вероятно, чем в щитовидной железе, а облучение половых желез беременных особенно опасно из-за риска генетических повреждений у плода. Любые процедуры с использованием рентгеновского излучения (обычный рентген, флюорография, компьютерная томография) безопасны для кормящих матерей. Рентгеновские лучи не влияют на состав грудного молока, поэтому нет необходимости при проведении этих процедур прерывать грудное вскармливание или сцеживать молоко. А вот рентгенологические обследования, которые предполагают введение в организм радиоактивных веществ (например, радиоактивного йода), опасны для здоровья малыша. Чтобы лекарственные препараты, используемые при обследовании, не попали в молоко, врачи, скорее всего, порекомендуют матери на короткое время прервать кормление.

* 0,005 мЗв — ежедневный трехчасовой просмотр телепередач в течение года;
* 0,03 мЗв — рентгенография зубов;
* 10 мЗв — перелет на самолете на расстояние 2400 км.

Самая высокая доза радиации, которую человек может себе позволить без опасения заболеть раком, — 50 мЗв (микрозиверт — доза облучения измеряется в Зивертах). Запомните эту цифру, особенно если вам часто приходится контролировать свое здоровье с помощью разных диагностических рентгенологических процедур. И не превышайте ее! К сожалению, никто, кроме вас, этого делать не будет. Кстати, это самая низкая доза, при которой возможно появление раковых заболеваний. Чем больше эта цифра, тем выше вероятность заболеть раком.

Диагностическая процедура	Доза облучения
Рентгенография грудной клетки	0,1 мЗв
Флюорография грудной клетки	0,3 мЗв
Компьютерная томография органов брюшной полости и таза	10 мЗв
Компьютерная томография всего тела	10 мЗв
Внутривенная пиелография	3 мЗв
Рентгенография верхнего желудка и тонкого кишечника	8 мЗв
Рентгенография толстого кишечника	6 мЗв
Рентгенография позвоночника	1,5 мЗв
Рентгенография костей рук или ног	0,001 мЗв
Компьютерная томография головы	2 мЗв
Компьютерная томография позвоночника	6 мЗв
Компьютерная томография органов грудной клетки	7 мЗв
Компьютерная томография черепа и околоносовых пазух	0,6 мЗв
Маммография	0,7 мЗв

Не навреди

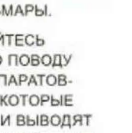
■ ПОСЛЕ РЕНТГЕНА ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ, СОКОВ. ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РАДИАЦИИ — НЕДЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ЧАЙНОГО ГРИБА.

■ ХОРОШИ ПРОТИВ РАДИАЦИИ ВИТАМИНЫ А, С, Е И МИКРОЭЛЕМЕНТ СЕЛЕН.

■ ЧАЩЕ ПРИНИМАЙТЕ ДУШ И ПАРЬТЕСЬ В БАНЕ. ЧАСТЬ РАДИАЦИИ ПОКИДАЕТ ОРГАНИЗМ ЧЕРЕЗ ПОТ И КОЖУ.

■ ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ПЕКТИНОМ И КЛЕТЧАТКОЙ: ЯБЛОКИ И ЦИТРУСОВЫЕ, САХАРНУЮ СВЕКЛУ, БРОККОЛИ, ШПИНАТ.

■ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД, — МОРСКУЮ КАПУСТУ, МОРСКУЮ РЫБУ, КРЕВЕТКИ, МИДИИ, КАЛЬМАРЫ.



■ ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ-СОРБЕНТОВ, КОТОРЫЕ ВПИТЫВАЮТ И ВЫВОДЯТ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

Вместо теста

Ха-ха-характер

По тому, как вы смеетесь, можно узнать о свойствах вашего характера.

* Открытый смех — с широко раскрытым ртом. Так смеются по-настоящему веселые, жизнерадостные люди.
* Смех на «а» (ха-ха-ха) характерен для беззаботных людей с наивным нравом. Он полон гармонии и незамутненной радости.
* Смех на «э» (хе-хе-хе) часто бывает у льстецов в ответ на смех начальника.
* Смех на «и» (хи-хи-хи) — хитрый, скрытый смех, в нем есть внутренний подтекст, собственный умысел.
* Смех на «о» (хо-хо-хо) — хвастливый, издевательский или протестующий.
* Смех на «у» (ху-ху-ху) — выдает человека боязливого, тревожного, обремененного предрассудками.

Сам себе доктор

Работа у меня нервная. Вот и результат — гастрит с повышенной кислотностью

Я работаю главным бухгалтером. Иногда даже нет времени пообедать нормально. Вот и заработала себе гастрит с повышенной кислотностью. Поскольку при гастрите важно сбалансированное питание и преимущество — за отварной и приготовленной на пару пище, я первым делом исключила все продукты, повышающие кислотность. Это черный хлеб, кофе, помидоры и другие свежие овощи, крепкие бульоны из мяса и рыбы, острые, жареные и жирные продукты, грибы. Наловчилась питаться 5-6 раз в сутки. Перед сном выпивала стаканчик кефира или йогурта. В моем меню появилось оливковое масло, молоко, творог, сметана, белый подсушенный или начинающий черстветь хлеб. Ела не более двух вареных яиц в день (через день) или готовила омлет. По утрам — овсяная каша, а обед — легкие вермишелевые и молочные супы, рагу и пюре из овощей, биточки, котлеты и рыба на пару. Из напитков — кисели, некрепкий чай с молоком.

При гастрите важно сбалансированное питание, преимущество за отварной и приготовленной на пару пищей.

* Утром, в обед и вечером в течение 10 дней выпивала натощак 3/4 стакана свежевыжатого сока картофеля, хорошо понижающего кислотность. Потом устраивала перерыв и опять пила 10 дней. Картофель считается полезным с июля по январь. Позже в его клубнях накапливается токсичный соланин.

* Для снижения кислотности раз в день, натощак, пила 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока.

Очень помог мне и настой из ромашки аптечной: 2 чайн. ложки цветков заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 10 минут, процеживала и выпивала теплым за полчаса до еды. Еще одна полезная травка — золототысячник. 2 ст. ложки травы заливала 1 л кипятка, настаивала 30 минут, процеживала и принимала по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Сейчас чувствую себя бодрой и здоровой.

И. Н. Хромченко, Саратовская обл.

Цифры и факты

* Осенью обостряются гастриты и язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Это связано с сезонными гормональными изменениями и снижением мелатонина.

* Значительно увеличивается частота приступов ишемической болезни, инфарктов, инсультов.

* Осенние заболевания — ларингиты, фарингиты, бронхиты, ОРЗ.

* Резкие смены температур и атмосферного давления осенью могут вызывать повышение артериального давления, приступы стенокардии. Защитят от них ежедневные прогулки на свежем воздухе.

МУЖ — ЭТО ОПОРА, КАМЕННАЯ СТЕНА И НЕСОКРУШИМАЯ ЗАЩИТА! ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УВИДИТ НА ГРАДУСНИКЕ 37,2.

Диабет и зрение

В Израиле катаракту удаляют в условиях стационара. Через 1,5 часа человек может идти домой. У нас же все совсем по-другому.

Глаза очень уязвимы при диабете. Чтобы не допустить глазных осложнений, надо лечиться от сахарного диабета, прежде всего строго соблюдать режим питания, правильно подобрать снижающие сахар препараты и ограничить физические нагрузки. Были случаи, когда при резких физических нагрузках, например поднятии тяжести, у диабетиков отслаивалась сетчатка глаза. К сожалению, ни одна высокотехнологичная операция в такой ситуации не помогает.

На Западе, в том же Израиле, катаракту удаляют в условиях стационара без проблем: то есть человек пришел в больницу, ему сделали операцию и через 1,5 часа он спокойно может идти домой и пообедать. У нас же все совсем по-другому. Пациент полдня обязан не принимать пищу, не пить воды до операции и еще сутки после, чтобы не было метеоризма и вздутия кишечника. Насколько далека наша медицина от европейского уровня!

Все зависит от организации системы здравоохранения, кто и как ею управляет. Мы единственная страна в мире, где есть министерство чрезвычайных ситуаций и нет министерства здравоохранения, и финансируется медицина по остаточному принципу. Еще одна беда нашей медицины в том, что многие медики работают по старым методикам, по установленному стандарту. Это мешает настоящему, грамотному врачу лечить «иначе». Если привыкли делать очистительную клизму накануне такой операции, то ее будут делать. Потому что положено перед каждой операцией делать клизму! И это не шутка.

На самом деле хорошая работа системы здравоохранения зависит больше не от денег, а от здравого смысла. Куба небогатая страна, но ее система здравоохранения признана одной из самых эффективных в мире. Туда едут лечиться даже из США и Канады. Так что до Европы нам еще далеко, нам бы с Кубой поравняться.

Для диабетиков

УХОД ЗА КОЖЕЙ

На состояние кожи при диабете больше всего влияет то, что вы едите. Никакие косметические средства не повлияют на нее так, как питание. Особенно для кожи полезны витамины А и С. Витамин А способствует заживлению ран, а также предотвращает преждевременное старение. Он есть во всех овощах и фруктах оранжевого и желтого цвета. Витамин С обладает антибактериальными свойствами. Способствует заживлению ранок, трещин и повышает сопротивляемость к инфекциям и цинк. Его много в подсолнечнике, горохе, орехах, крапиве, хрене, льняном семени.

СЛАБЕЙШЕЕ ЗВЕНО — НОГИ

Поражение нервов, вызванное диабетом, снижает ощущение боли, и больные могут не знать, что поранили ногу. Поражение кровеносных сосудов ведет к ранам, инфекции, повреждения не заживают так быстро, как у здоровых людей. Маленькая язвочка может стать гангренозной и привести к ампутации. А раз уж вы потеряли одну ногу в результате диабетической ампутации, есть 75% вероятности, что через 3-5 лет потеряете и вторую. Чтобы помочь своим ногам, нужно сбрасывать избыточную массу тела, ходить и чувствовать себя в форме. Осматривайте свои ноги 2-3 раза в день. Если у вас плохое зрение, пусть за вас это сделает кто-нибудь другой. Убедитесь, что на ногах нет покраснений, синяков, порезов, волдырей, трещин, отеков и потертостей.

Лечебная гимнастика

Упражнения для профилактики простатита

ПРОСТАТИТ (ОСТРОЕ ИЛИ ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ) ПОРАЖАЕТ МУЖЧИН САМОГО «ЦВЕТУЩЕГО» ВОЗРАСТА — В 20-50 ЛЕТ.

Причиной развития этого недуга являются микроорганизмы, но все урологи убеждены, что простатит чаще всего возникает при венозном застое в малом тазу. Поэтому для успешного лечения простатита необходимо не только принимать лекарства, но и выполнять лечебную гимнастику. Предлагаем комплекс несложных, но очень эффективных упражнений, позволяющих ликвидировать застойные явления в малом тазу и улучшить функционирование предстательной железы. Выполнять их надо регулярно, постепенно увеличивая количество повторений.

Сидя, лежа или стоя

* Сделав максимально глубокий вдох, раздуйте живот и задержите дыхание на 10-12 секунд. После этого, максимально втянув живот, с усилием выдохните воздух. Повторите от 3 до 7 раз.

* Сожмите и сильно втяните мышцы ануса, задержитесь на 8-10 секунд, после чего расслабьте анус. Повторите 3 раза. Это упражнение надо повторять несколько раз в день.

Стоя

* Станьте на одну ногу, другой выполняйте свободные махи вперед-назад, сделайте 40-100 махов, затем повторите упражнение, стоя на другой ноге.

* В среднем темпе выполняйте боковые наклоны туловища — по 30 раз в каждую сторону.

* Это упражнение необходимо выполнять без одежды. Подпрыгивайте на месте, все время меняя высоту прыжков (то выше, то ниже). Начинать надо с 50 прыжков, со временем постепенно увеличив их количество до 300 в день. Небольшой дискомфорт в области гениталий не является противопоказанием к выполнению упражнения.

Сидя

* Чтобы устранить напряжение приводящих мышц бедра, надо подстраховаться руками. Максимально разведите ноги в стороны и попытайтесь сесть на прямой шпагат. Задержитесь на 20-30 секунд, постепенно увеличивая расстояние между ногами.

* Передвигайтесь на ягодицах. Вытяните ноги вперед и в стороны и «шагайте» по полу вперед и назад, переставляя ягодицы. Выполните 30-50 «шагов» в каждую сторону.

* Вытяните ноги перед собой и, не сгибая в коленях, тянитесь кончиками пальцев рук к стопам. Время выполнения 20-35 минут в день.

* Сядьте ягодицами на мяч для большого тенниса, расположив его в области промежности. Помогая себе руками, прокатывайте мяч в области промежности, постепенно ослабляя руки и усиливая давление на промежность. По мере выполнения упражнения болевой порог будет увеличиваться вплоть до полного исчезновения болевых ощущений.

Лежа

* Лягте на спину, выгните и приподнимите спину, не отрывая от пола ягодицы и затылок. Задержитесь в этом положении на 8-10 секунд, расслабьтесь. Повторите 3-10 раз.

* «Лодочка». Лежа на животе, вытяните руки вдоль туловища. Одновременно приподнимите (без помощи рук) грудь и вытянутые выпрямленные в коленях ноги. Задержитесь в этом положении максимально долго, расслабьтесь. Повторите 3 раза.

На каждый день

* Лягте на пол животом на резиновый мяч. Прокатывайтесь вверх-вниз телом по мячу, помогая себе руками, в течение 20-35 минут в день.

* «Березка». Упираясь в пол плечами, локтями и затылком и поддерживая таз руками, поднимите ноги кверху. Задержитесь в таком положении на 2-5 минут, расслабьтесь. Усилить эффект от упражнения можно, одновременно выполняя глубокое брюшное дыхание (см. упражнение 1).

Сам себе массажист

Дополнить комплекс упражнений необходимо самомассажем предстательной железы через прямую кишку. Выполнять самомассаж удобнее всего принимая душ. Намыльте или намажьте любым кремом или маслом указательный или средний палец правой руки, аккуратно введите палец в анальное отверстие и выполняйте медленные поглаживающие движения по передней стенке прямой кишки, постепенно увеличивая силу нажима и захватывая близлежащие участки.

М. С. Нугаев, уролог, врач I категории

Умные мысли

■ ЖИТЬ НА БЕЛОМ СВЕТЕ — ЗНАЧИТ ПОСТОЯННО БОРОТЬСЯ И ПОСТОЯННО ПОБЕЖДАТЬ.

Николай Иванович Пирогов

■ В ЖИЗНИ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НИЧЕГО ЛИШНЕГО, ТОЛЬКО ТО, ЧТО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ.

Евгений Михайлович Богат

■ С ГОДАМИ ИЗ ДВУХ ЗОЛ ВЫБИРАЕШЬ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ.

Семен Альтов

■ МОРАЛЬНОЕ РАВНОДУШИЕ — БОЛЕЗНЬ СЛИШКОМ ОБРАЗОВАННЫХ ЛЮДЕЙ.

Виссарион Григорьевич Белинский

Развеем сомнения

Лимоны «съедят» ✚ ваши зубы

ЕСТЬ ЛЮБИТЕЛИ ЛИМОНОВ, КОТОРЫЕ В ДЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЪЕДАЮТ ОДИН ЛИМОН ЦЕЛИКОМ. У НИХ ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ ПОВРЕЖДЕНА УЖЕ С МОЛОДОСТИ И ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНА К ГОРЯЧЕМУ И ХОЛОДНОМУ.

1 ***Говорят, что белые и серые пятна на зубах появляются от рыбы и зелени.***

На самом деле. Фосфор и калий, содержащиеся в рыбе, наоборот, полезны для зубов. То же можно сказать о шпинате. Конечно, и в рыбе и в зелени содержится фтор. Но сколько их надо съесть, чтобы мог возникнуть флюороз — переизбыток фтора в организме!

Пятна на зубах могут появляться из-за фторированной зубной пасты. Единственная ситуация, в которой подобное может произойти, — если ребенок в возрасте до 4 лет глотает пасту постоянно. Родители должны следить за тем, как ребенок чистит зубы, и не позволять ему пользоваться пастой для взрослых. В детских пастах фтора или нет, или в 3 раза меньше, чем во взрослых.

Пятнистая эмаль в большинстве случаев свидетельство кариеса. Не всегда при этом заболевании пятна на зубах темного цвета, особенно когда кариес пока поверхностный, только на эмали. Но позже он пойдет вглубь зуба.

2 ***Говорят, что от природы белая эмаль может внезапно пожелтеть или потемнеть от продуктов ярких цветов.***

На самом деле. Смена цвета эмали может быть связана с резким изменением типа питания или с нарушением обмена веществ. И, скорее всего, причиной может быть первый вариант. Если пить много сладкой газировки или употреблять с едой соевый соус в больших количествах, то красители быстро начинают накапливаться в мягком зубном налете. И тот меняет цвет, а вместе с ним — и зубы. Так же действуют и ягоды с насыщенным цветом, например черника или ежевика. Кстати, если зубы желтеют только на одной стороне, возможно, это связано с жеванием. Если, к примеру, человек лечит или протезирует зуб, то, скорее всего, он жует здоровой стороной рта. От отсутствия постоянной жевательной нагрузки зубы тоже могут желтеть. Хотя и не внезапно.

3 ***Говорят, что трещины на зубной эмали появляются от очень горячей или очень холодной еды.***

На самом деле. Еда и ее температура играют не последнюю роль в появлении трещин. Если вы большой поклонник сладкого и кислого — вы уже в группе риска. А если любите запивать холодные котлеты горячим чаем — трещины вам практически обеспечены. Резкая смена температур очень плохо влияет на эмаль.

■ Если вы большой поклонник сладкого и кислого — трещины на зубной эмали вам обеспечены.
■ Еще хуже, если любите запивать холодные котлеты горячим чаем.

Трещины могут появляться и по другим причинам. Во-первых, с возрастом эмаль стареет так же, как и весь организм. Во-вторых, при сильном пересыхании зубов (такое может случиться, например, если у вас аденоиды или хронический насморк и вы постоянно дышите ртом). К появлению трещин может привести и скрежетание во сне зубами. И даже протезирование: если противоположный зуб из керамики, он способен повредить эмаль другого зуба.

4 ***Говорят, что десны могут болеть и кровоточить от употребления определенных продуктов.***

На самом деле. Да, питание может серьезно подействовать на состояние десен. Особенно в сочетании с недостаточной или неправильной чисткой и полосканием зубов. Дело в том, что все липкие продукты увеличивают образование налета и способствуют накоплению микроорганизмов во рту. Те, в свою очередь, выделяют продукты жизнедеятельности, которые раздражают ткани десны, и возникает воспаление. А если учесть, что большинство липких продуктов еще и сладкие — то делайте выводы.

5 ***Говорят, что, если есть много кислого, зубы начинают реагировать на горячее и холодное.***

На самом деле. К такой реакции действительно чаще всего приводит переизбыток кислых продуктов. Есть любители лимонов, которые в день обязательно съедают один лимон целиком. У них эмаль повреждена уже с молодости и гиперчувствительна к горячему и холодному. К подобному состоянию может привести и злоупотребление сладкими газировками, которые тоже плохо действуют на эмаль.

Е. Д. Кудевалова, стоматолог, врач высшей категории

Лекарства от природы

ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА

Хорошо избавляют свежие яблоки, морковь, укроп. Полезно есть на завтрак геркулесовую кашу: она увеличивает выработку слюны и заодно лечит желудок и кишечник, которые сегодня у многих не в порядке. Очень полезно протирать десны мякотью грецкого ореха. Вместе с приятным ореховым запахом вы получите полноценный витаминный коктейль.

ОТ КАШЛЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ

2-3 свежих листочка мать-и-мачехи варите в 0,5 л молока, пока они не размякнут. Затем в еще горячий напиток добавьте на кончике ножа сливочное масло и пейте настой в теплом виде по 1 стакану на ночь.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Возьмите по 0,5 кг тертой моркови, пропущенных через мясорубку грецких орехов, меда и сливочного масла. Сливочное масло растопите, добавьте к нему тертую морковь, размешайте и охладите. Затем добавьте мед и орехи. Хорошенько перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды до полного выздоровления.

Такой случай

НИЧЕГО, ЗАВТРА СНОВА В БОЙ!

Нужно было мне документы у нотариуса заверить. Три раза ездила, а все никак не получается. Первый раз забыла паспорт. В тот же вечер заранее его в сумку кинула. Утром поехала, а сумку другую взяла. Вернулась домой, взяла сумку с паспортом, снова приехала в нотариальную контору. Открыла сумку — паспорт на месте, а документы, которые заверить надо, — в другой сумке. В конторе надо мной уже в голос ржут. Ну ничего, завтра снова в бой!

Зинаида Васильевна, Белгородская обл.

НУ ЧТО ЕРУНДОЙ ЗАНИМАТЬСЯ?

Бесит, когда девушка в моем присутствии начинает пытаться сама за что-то заплатить. Идем, например, в кино. Я за билетами, а она деньги протягивает. Все, настроение испорчено. В кафе заказывает чай чуть ли не без сахара и заварки. Ну что ерундой заниматься? Я с первого курса работаю и денег у родителей никогда не просил. Так нет! Все жмутся. Правда, была одна нормальная. Пошли ей подарок выбирать — колечко девушке понравилось ценой в две мои зарплаты. Купил с улыбкой на губах. Потом расстались. Что-то дорого она мне обходилась.

Стас Н., Мурманск

Ишемия сердца

Одно сердечное сокращение требует примерно столько же энергии, сколько подъем груза весом в 400 граммов на высоту одного метра.

Сердце находится в постоянном рабочем ритме, даже когда мы спим. И все же несмотря на большой запас прочности, человеческое сердце — хрупкий орган. Оно страдает от стрессов и капризов погоды, неправильного питания.

Одним из грозных сердечных заболеваний считается ишемическая болезнь сердца. Его суть в недостаточном кровоснабжении сердечной мышцы или, иначе говоря, ее ишемии. Под ишемией подразумевается стенокардия, инфаркт миокарда, атеросклеротический кардиосклероз. Типичные признаки ишемической болезни сердца — боль за грудиной, усиливающаяся после стресса и физической нагрузки, одышка, перебои сердечного ритма, отеки, слабость. Каждый из этих симптомов — серьезный повод для обращения к врачу. Лечение ишемической болезни сердца сложное. Это и лекарства, и диета, и особый образ жизни. Иногда требуется хирургическое вмешательство. Чтобы затормозить, а еще лучше — не допустить ишемии, надо отказаться от сигарет, сократить потребление животных жиров, соли, есть больше овощей и фруктов, быть в хорошей физической форме — много ходить, плавать в бассейне, ездить на велосипеде по 20-30 минут 4-5 раз в неделю — это позволит не набрать лишнего веса. Важно контролировать артериальное давление (лучшим считается АД ниже 140/90 мм рт. ст.) и уровень сахара в крови. Нелеченый или плохо контролируемый сахарный диабет, высокий уровень глюкозы в крови отрицательно влияют на течение всех заболеваний, в том числе и на ишемическую болезнь сердца.

ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ПО ВЕСУ ЧЕСНОК И МЕД. НАСТАИВАЙТЕ 1 НЕДЕЛЮ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ В ТЕМНОМ ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОМЕШИВАЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 40 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 МЕСЯЦЕВ.

При хроническом гайморите

* В 2-литровой кастрюле с горячей водой растворите 1/2 чайн. ложки прополиса. Нагнитесь как можно ниже, но так, чтобы не обжигало лицо, и подышите горячим воздухом 20 минут.

* 1 ст. ложку морской соли разведите в 1 стакане воды, кипятите 5 минут, остудите и закапывайте в нос по 4-5 капель 2 раза в день.

* Закапывайте в нос сок чистотела, разведенного в пропорции 1:1 водой, по 2-3 капли 2 раза в день.

* Смешайте по 1 ст. ложке сухих цветков липы, ромашки и зверобоя, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этим же раствором промывайте нос. Курс лечения — 1-3 месяца.

Таблетки и мази помогали ненадолго, язв появлялось ещё больше

АВ ПЛЮС

Хочу помочь читателям газеты вылечить коварное и мучительное заболевание, которое называется кандидоз. Моя крестная много лет страдала кандидозом, стоматитом (молочница). Вся ротовая полость была покрыта белыми язвами, которые сильно жгли и болели так, что невозможно было есть. Врачи назначали таблетки и мази, но они помогали на 1-2 недели, а потом язв появлялось еще больше. Крестная похудела и совсем отчаялась вылечиться. И вот случайно ей попалась брошюра по народной медицине, в которой она нашла спасительный рецепт от кандидоза. Сначала состав лекарства ей показался абсурдным, но она все равно его приготовила. И — о чудо! — результат превзошел все ожидания: крестная вылечилась за 7 дней раз и навсегда. Вот как она готовила лекарство. В 50 мл (1/4 стакана) теплой кипяченой воды разводила 10 г картофельного крахмала (1 чайн. ложка с верхом), размешивала, добавляла 1 чайн. ложку сахара и 0,4 г лимонной кислоты (буквально на кончике ножа). Ставила на огонь кастрюлю, вливала в нее 150 мл (3/4 стакана) воды, доводила до кипения и вливала раствор крахмала (то есть заваривала его). Охлаждала смесь и добавляла в нее 1 чайн. ложку 5%-ного спиртового раствора йода (продается в аптеке). Крахмал окрасится в интенсивный синий цвет. Полученным лекарством надо полоскать рот 3-5 раз в день. Всем желаю огромного терпения, веры в Господа Бога, свои силы и добрых людей. Никогда не отчаивайтесь, не падайте духом и всегда надейтесь на выздоровление.

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Новоусманский р-н, Воронежская обл.

Чтобы избавиться от колита, пришлось погулять по зарослям лопуха

Надеюсь, мой рецепт поможет кому-то из читателей избавиться от колита. Эта «радость» была у меня. У нас в Алтайском крае живет замечательная травница, которая помогла мне избавиться от этой напасти с помощью семян лопуха. Пришлось погулять по зарослям лопуха, чтобы собрать семена, еще и на одежду налипло. Горсть семян положила в термос, залила кипятком и оставила на ночь. Утром процедила и пила 4 раза в день после еды в течение 2 недель. Прошло уже 7 лет, о колите я забыла.

Мне 65 лет. Живем с мужем уже 43 года душа в душу. У нас трое детей, 2 внучки и внук. Живем в поселке, есть большое хозяйство. Полный дом забот и хлопот, так что болеть нам некогда.

Зоя Михайловна, Алтайский край

У нас в посёлке цистит лечат молочными ваннами

Купите несколько литров молока (лучше в магазине), прокипятите его. Возьмите небольшой тазик и вылейте туда молоко — одну-две кружки. Как только оно остынет до такой температуры, что можно будет терпеть, опустите в тазик ноги и замотайтесь одеялом по пояс. Почувствовав, что молоко начало остывать, добавьте еще одну кружку горячего. И так, пока не выльете все молоко. По окончании процедуры молоко не выливайте, а уберите в холодильник. На следующий день процедуру повторите. Так надо париться до тех пор, пока не наступит облегчение (обычно на это требуется 2 дня). Такое лечение хорошо помогает, если цистит начался от переохлаждения. Не знаю, почему, но действует именно молоко, а не горячая вода. И самое главное — из рациона надо исключить все жирное, копченое и соленое. Никаких приправ и специй, а также газированных напитков. Кушать нужно нежирное мясо, рыбу, запеченную или приготовленную на пару, морковь и тыкву обязательно, в любом виде. Можно пить морковно-тыквенный свежевыжатый сок — эти два продукта влияют на мочеполовую систему как нельзя лучше.

А. Н. Прокопова, Новосибирская обл.

Умные мысли

■ ЛЮДИ ОБОЖАЮТ КРАЙНОСТИ. НАВЕРНОЕ, ВЫБОР РАЗУМНОЙ СЕРЕДИНЫ — САМОЕ ТРУДНОЕ В ЖИЗНИ.

Михаил Алексеев

■ ЛЮДЯМ МОЕГО ПОКОЛЕНИЯ НЕ ГРОЗИТ ПЕЧАЛЬНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ — НАМ ВОЗВРАЩАТЬСЯ НЕКУДА.

Анна Ахматова

■ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВСЕГДА ДВИГАЛОСЬ ЛИШЬ ПРИ СИЯНИИ БОЖЕСТВЕННОГО СВЕТА.

Петр Чаадаев

■ МУЖЧИНЫ, НЕ ИЩИТЕ ЖЕНЩИН: ИЩИТЕ ДЕНЬГИ, А ЖЕНЩИНЫ САМИ ВАС НАЙДУТ.

■ МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ ПОДАРИЛ ЖЕНЩИНЕ КРЫЛЬЯ, НИКОГДА НЕ БУДЕТ НОСИТЬ РОГА.

Цифры и факты

* Чихание — это автоматический рефлекс, который невозможно остановить, если он уже начался.
* Нос человека вырабатывает около 1-2 стаканов слизи в день.
* Если вы попытаетесь сдержать чихание, зажимая нос, то это может привести к разрыву барабанной перепонки из-за того, что чихание посылается в евстахиеву трубу. У людей, которые сдерживали чихание, встречались такие последствия, как кровотечение из носа, разрывы кровеносных сосудов и даже слепота.
* Центр чихания находится в нижней части мозгового ствола. Повреждение этой части мозга может привести к неспособности чихать.
* Чихание охраняет наше тело. Это важная часть иммунного процесса, которая способствует сохранению здоровья.
* Люди не чихают во сне, так как нервы, вовлеченные в этот рефлекс, тоже отдыхают.

Стихи наших читателей

ГОВОРЯТ, ЧТО Я ТОБОЮ БРОШЕНА

Все давно отболело,
все прошлое...
Но весной цветочки вновь
зацветут,
Все обиды мои когда-то уйдут.
Я твоею изменой подкошена,
Все ушло далеко, все прошлое...
Мне хотелось быть просто
рядом —
За любовь ты облил меня
ядом.
Да, живу я одна,
но не брошенная,
Клеветою твоей огорошенная.
И обида, и боль —
все прошлое...
Я любовью своей
подкошенная.
И напрасно твердят,
Что я брошенная, —
Я изменой твоей запорошенная.
Вот возьму и забуду
все прошлое!
Я тобою травиночка
скошенная.

З. И. Дейнеко, Моздок, РСО-Алания

Уроки жизни

Гадалка предсказала мне тяжёлую болезнь...

ВАХТАНГ КИКАБИДЗЕ, певец, актер:

— Эта история заставила меня во многом изменить свое отношение к жизни. Однажды я согласился сопровождать Нани Брегвадзе к гадалке. Когда женщины вышли, старушка посмотрела на меня и сказала: «Тяжело болеть будешь. Страшная болезнь. Но все закончится хорошо». Я рассердился и сказал, что жизнь человека зависит только от него самого! Тогда вопреки моей воле старушка назвала год и месяц, когда я заболею. Вскоре я стал терять сознание, обратился к врачу, и тот меня ошарашил: опухоль мозга. И тогда вспомнил я ту гадалку, сопоставил даты — все сошлось! Мне сделали операцию, Нани за мной ухаживала, поддерживала, болезнь удалось победить.

Почки в порядке?

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ БОЛЕЗНЕЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ.

* Область вокруг глаз — это своеобразный контролер в работе почек и мочеполовой системы, особенно под нижним веком. Так называемые мешки под глазами могут образовываться от задержки жидкости и свидетельствуют о начавшемся заболевании мочевой системы.
* Состояние мочевого пузыря отражается на верхней части лица: появление морщин, бороздок и прыщей указывает на неблагополучие в этом органе.
* Присмотритесь к своим ушам. Родинки и бородавки на ушах показывают местоположение опухоли, при этом левое ухо соотносится с левой почкой, правое — с правой почкой. Если ушная раковина мягкая, это говорит о том, что ваши почки требуют внимания.
* Появление болей в поясничной области связано с обострением хронических заболеваний почек.
* Обратите внимание на свою походку. Наклон тела вперед при ходьбе, несгибаемая спина, резкая походка, предпочтение обуви с высокими каблуками — тоже повод проверить почки.

■ ДЛЯ РОССИЙСКОГО ТУРИСТА ВСЕ, ЧТО НЕ ПРИБИТО К ПОЛУ В НОМЕРЕ ОТЕЛЯ, — СУВЕНИР.

■ МОЗГОВ, КОНЕЧНО, НЕ ВИДНО, НО КОГДА ИХ НЕ ХВАТАЕТ — ЗАМЕТНО!

■ КРЕДИТ — ЭТО КАК ГРЕХ НА ДУШУ: ЛУЧШЕ ЕГО НЕ БРАТЬ.

■ ЧЕМ ТИШЕ ОМУТ, ТЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЕЕ В НЕМ ЧЕРТИ.

■ УМЕЮТ ЖЕ ЖЕНЩИНЫ ИЗ ВСЕХ ЦВЕТИКОВ-СЕМИЦВЕТИКОВ ВЫБРАТЬ ЛЮТИКА-ДОЛБАНУТИКА.

Мыло лечит

*** При варикозном расширении вен.** Смешайте по 20 г сухой травы зверобоя продырявленного и череды, измельчите в кофемолке, залейте 120 мл подсолнечного масла, настаивайте в темном прохладном месте 10 дней. Процедите, добавьте в масло 20 г натертого на мелкой терке хозяйственного мыла и размешайте до полного его растворения. Смесь нанесите на больные вены на 15-20 минут, после чего смойте теплой водой. Процедуру делайте 2 раза в день в течение 2 недель.

*** Компресс для рассасывания тромбов.** Для этого понадобится 50 г меда, 100 г хозяйственного мыла, по 50 мл камфорного спирта и пихтового масла. Вначале на больное место нанесите мед, затем приложите хорошо намыленное махровое полотенце, оберните полиэтиленом и утеплите. Компресс держите 2,5 часа, после чего смажьте кожу сначала камфорным спиртом, а потом пихтовым маслом. Процедуру делайте 2 раза в день, курс лечения — 1 месяц.

*** От сосудистых звездочек на ногах.** Смешайте 3 ст. ложки сока каланхоэ со 100 мл водки, настаивайте в темном месте 7 дней, затем добавьте 20 г натертого на мелкой терке хозяйственного мыла, хорошо размешайте и процедите. Перед сном нанесите смесь на область сосудистых звездочек, после чего обмотайте ноги шерстяным платком и оставьте до утра.

Давление всегда держу под контролем

От гипертонии мне помогает такое средство. Смешиваю в эмалированной посуде 600 мл меда, 1 стакан сока алоэ, 500 мл красного виноградного вина. Настаиваю в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Принимаю по 1 ст. ложке за полчаса до еды 1 раз в день в течение 5 дней, а затем еще 10 дней 3 раза в день. Через 2-3 месяца повторяю курс.

А. С. Зотова, Тульская обл.

Нога зажила, даже рубца не осталось

Однажды, когда сушила сено, сильно повредила ногу: кожу содрала от колена до щиколотки. Сначала боли не почувствовала, но когда пришла домой и села на стул, вот тут-то нога начала болеть и гореть!

Я сорвала листья золотого уса, который украшает мою веранду, измельчила и отжала сок. На рану положила хлопковый лоскут, закрепила бинтом и стала поливать соком поверх ткани. Ее не снимала — как высохнет, опять поливала. К утру боль прошла. Лечилась так неделю. Когда сняла бинт и ткань, вокруг больного места начала появляться новая кожа. Все зажило, даже рубца не осталось.

В. И. Воронцова, Саратов

Цветочная пыльца полезна для иммунитета

Покупал на рынке мед и заметил, что продаются какие-то оранжевые шарики в банках. Оказалось — цветочная пыльца. Продавец сказал, что она очень полезна для иммунитета. Купил баночку и принимал весь август натощак по 1 чайн. ложке в день, разбавляя в стакане воды. И еще ни разу не чихнул! А супруга, которая отказалась есть пыльцу, уже несколько раз болела ОРВИ, но я не заразился. Сейчас купил это чудесное средство на всю семью. Будем вместе повышать иммунитет!

И. Н. Рахманов, Башкирия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не хватает воздуха...

НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНАЯ ДИСТОНИЯ НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОНА — ПРОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

Признаки нейроциркуляторной дистонии

Первый признак нейроциркуляторной дистонии — это состояние недостатка воздуха, трудности вдоха. Характерны тоскливые вздохи или психоэмоциональные расстройства в виде тревожности, беспокойства, раздражительности, а также нарушение сна, своеобразные боли в области сердца ноющего характера и слабой силы. Таким людям свойственна плохая переносимость душных помещений. Характерны частые вздохи и зевота, отмечаемые самим человеком или окружающими, холодные конечности (кисти рук, стопы), потливость кистей рук, нередко головные боли. Часто дыхательные нарушения сопровождаются болями в сердце, нарушениями сердечного ритма, чувством тревоги и страха, другими проявлениями вегетативной дисфункции. Как правило, нейроциркуляторная дистония не является самостоятельным заболеванием, а является проявлением заболевания внутренних органов. Факторы, предрасполагающие к возникновению этого расстройства, — особенности личности и организма, гормональная перестройка (переходный возраст, беременность, лактация), переутомление, злоупотребление алкоголем, курение, эмоциональные стрессы, инфекции.

Вечером, после работы, или за полчаса-час до сна облейте ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана, и будете спать как младенец.

Лечение лекарственными травами

* Возьмите по 2 части полыни, корня одуванчика, травы спорыша, 3 части корня дягиля, смешайте. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 1 л кипятка, доведите до кипения, кипятите на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Основную дозу (не менее 100 мл) необходимо принять утром. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения — 3-4 месяца. После чего можно перейти на профилактический прием весной и осенью по два месяца.

* Возьмите по 2 части травы тысячелистника, горца почечуйного, спорыша, смешайте, измельчите, залейте 1 л кипятка и держите на медленном огне 10 минут, после слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Основную дозу (не менее 100 мл) необходимо принять утром. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения — 3-4 месяца.

* Смешайте по 2 части корня левзеи, травы зверобоя, корней мордовника и валерианы. Залейте 1 л кипятка, поставьте на медленный огонь, кипятите 10-15 минут под крышкой. Слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100 мл за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-4 месяца.

* Возьмите 2 части почек березы, травы вероники, 1/3 корня девясила и 1 часть плодов шиповника. Смешайте, измельчите сбор в мясорубке, залейте 1 л кипятка, поставьте на медленный огонь, кипятите 10-15 минут под крышкой. Слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-4 месяца.

* Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года — 1/2-1 чайн. ложка, от 1 до 3 лет — 1 чайн. ложка, от 3 до 6 лет — 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет — 1 ст. ложка, старше 10 лет и взрослым — 2 ст. ложки сбора.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно проконсультироваться с врачом. Наряду со сборами можно применять настойку женьшеня, пантокрин и его аналоги, мумие.

Полезны закаливания и занятия спортом

Помимо фитотерапии в комплекс лечения нейроциркуляторной дистонии входят закаливания и занятия спортом. Кстати, о закаливании. Можете начать с обливания ног. Вечером, после работы, или за полчаса-час до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана. Можно воспользоваться душем или ковшом — чем угодно. Люди с легковозбудимой нервной системой, страдающие нарушениями сна, реагируют на поздние обливания (а также на босохождение, контрастный душ и т.п.) по-разному. В некоторых случаях сильные вечерние воздействия бывают нежелательны, но очень часто после холодовой встряски страдающие бессонницей засыпают как младенцы. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минута — смотрите по ощущениям.

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду — круглый год. Обычно можно начинать без специальной подготовки (хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походив предварительно босиком по полу). Летом можно гулять сколько хочется. Зимой для начала лучше только наступить на снег и тут же вернуться. Затем постепенно увеличивать время, руководствуясь своими ощущениями. К концу первой зимы желательно довести его до 2-5 минут. При сильном морозе лучше ходить или бегать, так как если стоять на месте, можно обморозиться. По возвращении ноги моют только холодной водой.

А. В. Коршунова,
фитотерапевт

Метод Кнейппа

ПЛОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО СЪЕДАЙТЕ, НАЧИНАЯ С ОДНОЙ ЯГОДЫ В СУТКИ. ЕЖЕДНЕВНО УВЕЛИЧИВАЯ НА 1 ЯГОДУ, ПОКА НЕ ДОЙДЕТЕ ДО 12, ПОСЛЕ ЧЕГО УМЕНЬШИТЕ ОПЯТЬ ДО ОДНОЙ.

Знаете ли вы, что...

■ У РОБКИХ ЛЮДЕЙ РИСК СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНФАРКТА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 50%.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК КУРИТ, ИМЕЕТ ЛИШНИЙ ВЕС, ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТ АЛКОГОЛЕМ, ОН ЕЩЕ БОЛЬШЕ РИСКУЕТ ПОЛУЧИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП.

■ ХЛЕБ ГРУБОГО ПОМОЛА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ДИАБЕТА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ СЪЕДАТЬ ОКОЛО 200 Г ТАКОГО ХЛЕБА В ДЕНЬ.

На каждый день

● **От судорог ног** 20 веточек пижмы с соцветиями залейте 3 л кипятка, настаивайте 3 часа. Настой вылейте в удобную посуду и держите в нем ноги 10-15 минут. Если использовать сухую пижму, то надо готовить настой из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

● **При нервных расстройствах и бессоннице** залейте 50 г семян укропа 0,5 л кагора или портвейна, кипятите 15-20 минут на медленном огне. Настаивайте, укутав, 1 час, процедите, отожмите. Принимайте по 50-60 г 3 раза в день.

● **Для повышения свертываемости крови** принимают по 1 чайн. ложке сока крапивы с 50 мл молока или воды 3 раза в день до еды. Можно также приготовить настой, залив 1-2 ст. ложки крапивы 1 стаканом кипятка на 1 час в термосе, а отвар — прокипятив 2-3 минуты и настаивая 30 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!
Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!

Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в облачьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!! Да – тяжело, да – страшно, да - хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ - последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!

ООО «Промцентр Технология», 126085, г. Москва, проезд Дежнёвский, 6, стр. 2, ОГРН 1137747338815
ЗАО «Пермская фармацевтическая фабрика» г. Пермь
СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ № РОСС RU.АЮ62.Н00010

тел. 8-800-100-58-99

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Салфетки с нашатырём повысят давление

Именно осенью из-за перепадов температуры и нестабильного атмосферного давления увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Особенно уязвимы люди с проблемами сердечно-сосудистой системы.

1 Если приступ дистонии — головокружение, потемнение в глазах, слабость и тошнота — застал вас на улице, обязательно найдите опору. Можно даже прилечь на травке, не стесняться. А лучше найти скамейку и посидеть, свесив голову вниз, ниже колен: кровь прильет к мозгу, облегчая состояние.

2 Обязательно носите с собой салфетки с нашатырем — сейчас в аптеках появились такие, и можно не таскать с собой флакончик. Этими салфетками нужно протереть виски (главное, не попасть в глаза) и помахать перед носом, чтобы немного прийти в чувство.

3 Настоятельный совет гипертоникам — не выходите летом в жару на улицу. Из-за высокой температуры повышается сердцебиение, потом давление. Гипертоник это чувствует, начинает волноваться, из-за этого давление еще больше повышается. Может случиться гипертонический криз. Самое главное в такие моменты — не пить таблетки горстями. Ведь они подействуют в лучшем случае через полчаса.

4 Придите домой, примите душ, таблетку и полежите, накрыв голову влажным полотенцем. И только через полчаса снова измерьте давление.

5 Если вы гипотоник и почувствовали внезапную слабость, а руки или ноги неожиданно стали горячими, значит, давление упало еще больше. Постарайтесь конечности как можно быстрее охладить, чтобы кровь ушла в нужном направлении — к голове.

6 Некоторые от скачков давления выпивают таблетку «Но-шпы» и аспирина. Казалось бы, «Но-шпа» снимает спазмы сосудов, аспирин разжижает кровь — все правильно.

Но эти лекарства плохо действуют на слизистую желудка. И вообще не злоупотребляйте лекарствами без особой нужды. Самый лучший вариант — пить побольше прохладной (не холодной!) воды с лимоном. На стакан воды выжмите половинку лимона. Это восстановит потерянный вместе с потом витамин С. А он, как известно, укрепляет сосуды и мягко снимает спазмы.

УСПЕШНАЯ КАРЬЕРА — ЭТО КОГДА ТЫ СПЕШИШЬ НА РАБОТУ В ТО ВРЕМЯ, КОГДА ОСТАЛЬНЫЕ ОТПРАВЛЯЮТСЯ НА ШАШЛЫКИ.

Послушайте биение сердца

АРИТМИЯ — ЭТО НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА.

1 **Аритмия — распространенное заболевание.** В России от остановки сердца, вызванной аритмией, каждый год погибает не менее 250 тысяч человек.

2 **Что делать при остановке сердца у человека?** Человека удастся вернуть к жизни, если его привезут в клинику в течение 5-7 минут после клинической смерти и начнут проводить реанимационные мероприятия: сделают искусственное дыхание и массаж сердца еще до поступления в больницу. Но если прошло более десяти минут после остановки сердца, то необратимо повреждается кора головного мозга, и человека спасти уже нельзя. В США умудряются вернуть к жизни 5-7% людей, перенесших остановку сердца, а у нас — только 0,001%.

В чем причина? В США и Европе в аэропортах и крупных магазинах через каждые 100 метров можно увидеть дефибрилляторы, снабженные доступными инструкциями о том, как произвести разряд и провести реанимационные мероприятия. У нас этого нет.

3 **Смерть при остановке сердца можно предотвратить.** Сейчас сердечникам имплантируют специальные устройства, называемые кардиовертеры-дефибрилляторы, которые сами восстанавливают нормальный ритм сердца человека при серьезном сбое.

4 **Аритмия излечима.** На сегодняшний день в 95% случаев врачи находят причину аритмии и устраняют ее. Раньше пациенту грозила серьезная операция на открытом сердце, а последние 10 лет применяется очень щадящая технология, которая позволяет излечить почти все виды аритмий.

И. Ф. Лозовой, кардиолог, врач высшей категории

Хвойная терапия

● **Сосновый воздух полезен при лечении нервных заболеваний.** Его считают прекрасным естественным антидепрессантом. Гуляя по лесу, человек поневоле отвлекается от своих повседневных хлопот, обретая душевное равновесие и внутреннюю гармонию.

● **Полезна сосна людям, ведущим сидячий образ жизни.** Поясничная боль и геморрой считаются их бичом. Если же на кресло положить подушку, набитую опавшими иголками хвои или пихты, — болезнь постепенно отступит.

● **Если у вас заложен нос,** измельчите еловую шишку, 40 г сырья залейте 200 мл воды, кипятите на медленном огне в закрытой посуде 15 минут, процедите. Теплый раствор закапывайте в нос по 4-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Раствор можно использовать и для полоскания горла.

Рецепты народной медицины

БАГУЛЬНИК ПРИ ГЛАУКОМЕ

Важно следить за внутриглазным давлением. Снизить его поможет трава багульника болотного. Залейте 2 чайн. ложки сырья 300 мл кипятка. После того как настой остынет, 4-6 раз в сутки делайте примочки на глаза по 20 минут. По капле 3 раза в день закапывайте в каждый глаз. Обычно подобное лечение занимает 6 месяцев, затем надо сделать 2-недельный перерыв и повторить лечение.

ЦИКОРИЙ ОТ НЕЙРОДЕРМИТА

Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных корней и травы цикория обыкновенного 1 стаканом горячей воды, кипятите 30 минут, охлаждайте отвар в течение 10 минут. Процедите, отожмите и доведите объем до исходного. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ЦЕЛЕБНЫЙ ГОРЧИЧНИК ОТ РАДИКУЛИТА

Смешайте в равных частях мед, подсолнечное масло и настойку прополиса (продается в аптеке). Этой массой смажьте горчичник, приложите к больному месту, утеплите. Если с первого раза не поможет, повторите процедуру.

■ ЖЕНЩИНА — НАТУРА УТОНЧЕННАЯ. ТОЛЬКО ВЕСЫ ЭТОГО НЕ ПОНИМАЮТ.

■ ВЫДУМАЛИ ТОЖЕ, СУПРУЖЕСТВО! НАСТОЯЩЕМУ МУЖЧИНЕ ДОСТАТОЧНО НЯНИ.

■ СЕКСОЛОГ — ПЛОХОЙ ВРАЧ! ХОРОШИЙ ВРАЧ ПОДНИМАЕТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ!

Кока-кола растворяет камни

О том, что кока-кола вредна, знают все. И зубная эмаль страдает, и калорий слишком много, и разной «химии» намешано немерено.

Но недавно исследователи пришли к выводу, что этот напиток может быть и лекарством, а именно: кока-кола способствует исчезновению желудочно-кишечных камней, плотных образований из волос или растительных волокон. Они возникают после хирургических операций или вследствие нарушения пищеварения и могут серьезно затруднять прохождение пищи через желудок и кишечник. У каждого второго больного камни растворились благодаря только кока-коле, и только в запущенных случаях пришлось прибегнуть к хирургической операции.

Ёшкин кот!

О гемофилии — *Есть такая болезнь*

Кровь не остановить...

Даже незначительная травма может стать для больного роковой, ведь кровотечения при гемофилии возникают легко, они обильны, длительны, их невозможно остановить обычными средствами.

НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ КРОВИ

У здорового человека при повреждении кровеносного сосуда — если только он не очень крупный — кровь сама себя останавливает, образуя сгусток, закупоривающий брешь в сосуде. Эта защитная реакция обеспечивается наличием в крови свертывающих факторов. Их существует более десятка, и обозначаются они римскими цифрами.

У людей, больных гемофилией, резко снижена выработка одного из этих факторов, чаще всего — VIII или IX. Такая неполноценность крови является наследственной, причем она имеет связь с женским полом. Хотя болеют гемофилией, как правило, только мужчины, наследуется она по женской линии. Если болен отец, его сын остается здоровым, а дочь становится скрытой носительницей гена гемофилии, который она передаст своим детям. Ее мальчик может заболеть гемофилией, девочка — стать переносчиком болезни. Под угрозой окажутся дети этой девочки и ее внуки. Так, от дедов к внукам, правнукам, праправнукам тянется через десятилетия и века незримая цепочка...

Больным гемофилией нельзя делать внутримышечные инъекции: при необходимости лекарства вводят внутривенно, чтобы избежать кровотечения.

РОКОВАЯ ТРАВМА

Гемофилия опаснее всего до тех пор, пока она не распознана. Даже незначительная травма может стать для человека роковой, ведь кровотечения при гемофилии возникают легко, они обильны, длительны, их невозможно остановить обычными средствами.

Кровь изливается и под кожу, и в межмышечные пространства, образуя кровяные опухоли — гематомы. Они подолгу не рассасываются, «цветут», приобретая голубой, сине-фиолетовый, бурый, золотистый цвет.

Эти гематомы, как и кровотечения, не просто травма. Ребенок начал сам передвигаться, сел нечаянно на твердую игрушку — и у него уже на ягодицах гематома. Или пополз немного по полу — и коленки в кровоподтеках.

ЕСЛИ ДИАГНОЗ УСТАНОВЛЕН

Больного берут на диспансерный учет. Ему выдадут «Книжку больного гемофилией», в которой указан диагноз, группа крови, резус-принадлежность, даны рекомендации на случай обострения. Режим заместительной терапии вырабатывается для каждого больного отдельно.

Остается общее правило: антигемофильные препараты вводят не только при возникшем кровотечении, но и профилактически, например, перед хирургическим вмешательством, даже если это всего лишь удаление зуба. При гемофилии такая процедура очень рискованна, особенно если приходится удалять коренной зуб или несколько зубов сразу. Поэтому нужно внимательно следить за состоянием зубов, стараясь не доводить их до разрушения.

Важно научить ребенка правильно чистить зубы, не травмируя десну. Больным гемофилией нельзя делать и внутримышечные инъекции: при необходимости лекарства вводят внутривенно, чтобы избежать кровотечения. Им нельзя принимать некоторые препараты: ацетилсалициловую кислоту (аспирин), индометацин, анальгин, так как они действуют на свертываемость крови.

Кровоизлияния в суставы создают проблемы больным гемофилией. У 90-95% больных уже с детских лет начинаются гемартрозы суставов — коленных, голеностопных, локтевых, плечевых, тазобедренных. Важно не запускать болезнь, иначе могут образоваться контрактуры, ограничится подвижность.

Полезно 4 раза в год, выбирая время, когда сустав не болит, провести профилактический курс, включающий массаж и лечебную физкультуру, но и в это время вводят антигемофильные препараты.

Как вырастить мальчика, больного гемофилией, чтобы у него не сформировался комплекс хрустальной вазы и в то же время он не забывал об осторожности? Хотя физкультурой, утренней зарядкой он заниматься может и должен, но спортивные игры, связанные с риском падений, толчков, ударов, ему противопоказаны. Ему лучше заняться рисованием, музыкой, шахматами, настольными играми.

Если в класс пришел больной ребенок, педагогу нужно настроить детей на бережное отношение к нему, объяснить, как рискованно для этого мальчика упасть, получить ссадину, даже царапину.

Гемофилия и сегодня остается опасным заболеванием, и смертность от нее, особенно в детском и юношеском возрасте, высока из-за запоздалой диагностики. Но тысячи таких больных живут полноценной жизнью, работают, имеют детей. И это вселяет оптимизм!

А. Е. Поляков, генетик, доктор медицинских наук

Пригодится

ЧТОБЫ НОРМАЛИЗОВАТЬ ПОВЫШЕННУЮ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, НАДО В ДЕНЬ ВЫПИВАТЬ ПО СТАКАНУ ХОЛОДНОГО ОТВАРА, ПРИГОТОВЛЕННОГО ИЗ КАЛИНОВОЙ, ВЯЗОВОЙ, ЯСЕНЕВОЙ, КАШТАНОВОЙ ИЛИ ТЕРНОВНИКОВОЙ КОРЫ (НА 1 Л КИПЯТКА 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОРЫ).

Мазал стопы мазью из лука и дёгтя

Появились у меня на пятках глубокие трещины и кожные наросты по всей стопе. Сдал анализы, поставили диагноз грибок, выписали мазь. Целый месяц ее втирал — лучше не стало. Ходить было больно, настолько глубокими и болезненными были трещины на стопах. Однажды соседка зашла в гости, и я рассказал о своей проблеме. Она мне посоветовала полечить ноги луком и дегтем. Нужно 2 большие луковицы натереть на мелкой терке, высыпать в большую чашку и добавить 3-4 чайн. ложки березового дегтя, перемешать. Полученной смесью обмазать больные стопы, надеть на ноги полиэтиленовые пакеты на 2-3 часа. Смесью можно пользоваться 2 дня, затем готовить новую.

Через 3 недели раны затянулись и грибок прошел.

П. В. Добранов, Самарская обл.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Очищение организма в домашних условиях с линией «Транзит»

Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм.

«Зашлакованность» — это всегда преждевременное старение организма. Человек может копить «шлаки» годами, не понимая истинных причин своего дискомфортного состояния — необъяснимой усталости, раздражительности, тусклого цвета лица и т.д.

Избавиться от «шлаков» и токсинов можно в домашних условиях. Готовое решение предлагает компания «Эвалар»: воспользуйтесь натуральной[1] линией «Транзит», которая способствует усилению транзита «шлаков» и токсинов из организма, позволяя шаг за шагом проводить его последовательное и комплексное очищение.

Шаг 1: Очищение кишечника — эффективно, комфортно и без вреда для микрофлоры

Загрязнение организма начинается с кишечника. Гнилостные бактерии, слизь, каловые камни — все это негативно сказывается на пищеварении, усвоении питательных веществ и здоровье в целом.

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить кишечник с комфортом, и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв микроэлементы и полезные бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии «Транзит».

Натуральное слабительное лекарство «ФитоТранзит», как щетка, очищает кишечник

В основе «ФитоТранзита»[2] — натуральные волокна морских водорослей, которые как щетка, «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения, очищая кишечник и помогая избавиться от запоров.

Что особенно важно при очищении — морские водоросли насыщают организм микроэлементами и натуральным йодом, которыми они так богаты. Кроме того водоросли, как и все волокна, будут полезны для размножения собственной микрофлоры.

Необходимо запивать таблетки «ФитоТранзит» большим количеством воды. Курс — 15-30 дней.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Транзит Лакс» — очищение кишечника за 2 дня

Если вы хотите очистить кишечник быстро — за 2 дня, воспользуйтесь капсулами «Транзит Лакс». Они обладают мягким и безболезненным послабляющим действием. В отличие от сенны, «Транзит Лакс»[3] не раздражает стенки кишечника, а в отличие от клизм — очищение проходит по всем отделам кишечника.

Шаг 2: Баланс микрофлоры

Продолжить очищение и закрепить результаты — поддержать полезную микрофлору поможет «ЖКТ Транзит пребиотик»[4].

Он содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы кишечника.

Не являясь слабительным, «ЖКТ Транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов, при этом помогая не только сохранить микрофлору, но и поддержать ее баланс в пользу полезных бактерий.

Шаг 3: Очищение печени

Печень — один из основных защитных «фильтров» нашего организма. Но, как известно, и сами фильтры время от времени нуждаются в очистке. Травы, входящие в состав «ГепатоТранзит»[5], способствуют выведению из печени токсических веществ, снижая риск образования желчных камней.

Шаг 4: Очищение от паразитов

Когда очищен кишечник и желчные протоки печени — самое время взяться за очищение от паразитов. Растения, входящие в состав «Транзит. Очищение от паразитов»[6], способствуют очищению организма от паразитов и продуктов их жизнедеятельности, и дополнительно помогают повысить собственный антипаразитарный иммунитет, чтобы не «заразиться» ими вновь.

Шаг 5: Очищение почек

Экстракты растений в составе «ЦистоТранзита»[7] способствуют выведению из почек токсичных соединений, снижая риск образования почечных камней.

Шаг 6: Очищение лимфы

Лимфа «омывает» все наше тело изнутри и уносит токсины из клеток и межклеточного пространства. Но если сама лимфа загрязнена, этот процесс будет малоэффективным. «ЛимфоТранзит»[8] поможет улучшить лимфоток, стимулируя выведение «шлаков» и токсинов, а также поможет уменьшить отеки[9].

Шаг 7: Очищаем суставы

Со временем в суставах происходит отложение солей. Очистить суставы поможет «Транзит Суставы»[10]. Растительные компоненты в его составе способствуют выведению солей из суставов и позвоночника, а также поддержанию нормального состояния опорно-двигательного аппарата.

Линия «Транзит» — чистота изнутри!

Линия «Транзит» — пожалуй, единственная представленная сегодня в аптеках комплексная система очищения, которая помогает шаг за шагом полностью очистить весь организм. Очищение организма поможет значительно улучшить качество вашей жизни, подарит легкость и комфорт. Чистота внутренней среды организма проявится приливом сил и, конечно, сияющим внешним видом.

Актуальные вопросы о здоровье

Мне часто приходится принимать нестероидные противовоспалительные препараты. Боюсь заработать язву. Как помочь своим суставам и при этом не навредить желудку?

А. Шипилов, г. Иркутск

Сабельник «отсекает боль в суставах», не повреждая желудок!

Принимайте лекарственную Настойку Сабельника Эвалар. Она бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка.

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (устраняет приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника.[11]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

ЛС-002431

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Сегодня все больше беспокоюсь за уровень холестерина в крови. Как поддержать его в норме?

Валентина, г. Новокузнецк.

Атероклефит Био: пусть уровень холестерина остается в норме!

Если Вы хотите, чтобы холестерин в крови оставался в норме, уменьшите в рационе питания животные жиры и принимайте специальные растительные добавки, такие, как Атероклефит Био.

Атероклефит Био — это особенный комплекс на основе красного клевера, усиленного экстрактом цветков боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови и здоровья сердечно-сосудистой системы в целом. А ведь сердечно-сосудистая система — самая главная система организма. Принимайте **Атероклефит Био, и пусть уровень холестерина остается в норме.**

Какие натуральные средства вы можете порекомендовать для контроля уровня сахара в крови?

Е.С., Пермь

Хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель. Она дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Кроме того, джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки «Олиджима» в день[11] — и уровень сахара останется в норме!

Эвалар

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Спрашивайте во аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50, ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА И ОПЕЗ

[1] По действующим веществам. [2] Лекарственное средство РК001-24/81. Регистрируется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [3] РК-[illegible]. [4] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [5] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [6] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [7] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [8] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [9] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [10] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Нарсертификат» [illegible]. [11] Регистрируется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [12] Регистрируется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [13] Регистрируется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [14] Регистрируется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [15] Регистрируется для взрослых при хроническом атоническом запоре.

Жировики вдруг стали быстро расти. Да ладно — расти, ещё и болели так, что казалось, будто голова вот-вот расколется...

Очень люблю газету «Айболит»! Читаю ее от корочки до корочки, выписываю рецепты. Много пишут о жировиках. Вот и меня Господь наказал. В 34 года (сейчас мне 66 лет) у меня на голове появился жировик. Начал расти, и хирург его вырезал. Но не прошло и полгода, как рядом появилось еще два жировика. Это потом я прочитала в книге одной целительницы, что жировики бесполезно вырезать. Вот так у меня эти два жировика «просидели» рядышком целых 30 лет. А потом вдруг стали быстро расти. Да ладно — расти, еще стали болеть так, что порой казалось, будто голова вот-вот расколется. Лечилась всем подряд: 3 месяца черным перцем прижигала через льняную салфетку, синюю нитку заговаривала всю зиму — результат нулевой. Растут жировики — и все тут! Потом в газете «Айболит» один мужчина написал о пчелах. Прочитала, и что-то мне подсказало — поможет. У дочери сад-огород, летом все в цветах, много пчел. Дождалась лета и решила лечиться. Представляете, ни сама не смогла, ни домочадцев не уговорила поймать хоть одну пчелку — всем жалко. Оставила эту затею, но мысль о яде не давала покоя. К тому времени жировик стал размером с голубиное яйцо — оба жировика слились в один.

Однажды дочь купила в аптеке раствор от бородавок с соком чистотела, и я решила помазать им свой жировик. Пекло так, будто раскаленную сковороду поставили, а через два дня появилась ранка, из которой вылилась жидкость. Жировик уменьшился, перестал болеть, но совсем не исчез. Вот и стали мы прижигать его и массировать, однажды из него начало выходить что-то белое (думаю, что жир). Заживало — снова прижигали. Вот так и удалось победить жировик.

Н. Ф. Комиссарова, Горно-Алтайск, Республика Алтай

СКЛЕРОЗ — ПРЕКРАСНАЯ БОЛЕЗНЬ!
НИЧЕГО НЕ БОЛИТ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ — НОВОСТИ.

От повышенного давления — свекольный квас

Мелко нарежьте 1 кг свеклы, положите в 3-литровую банку, добавьте немного ржаного хлеба, 2 ст. ложки сахара и 2 г соли. Все залейте 2,5 л теплой кипяченой воды и настаивайте 2-3 дня. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

А. Ф. Андреев, Республика Марий Эл

Боль в груди пройдёт, кашель сойдёт на нет

Спешу рассказать, как можно легко избавиться от сухого кашля, который часто надолго остается после бронхита или простуды. Разомните вилкой два спелых банана, залейте 1 стаканом горячей воды, тщательно размешайте до однородной массы. Добавьте 1 чайн. ложку меда и ешьте сладкую смесь по 1-2 ст. ложки в течение дня. Очень скоро почувствуете облегчение, боль в груди пройдет, и кашель сойдет на нет.

И. В. Новикова, Орловская обл.

Если часто беспокоит печень...

Сейчас многие жалуются на проблемы с печенью. Есть очень простой и дешевый способ восстановить ее. Для этого 1 кг синего (!) лука пропустите через мясорубку, смешайте с 900 г сахара, настаивайте в прохладном темном месте 1,5 недели. Отожмите и принимайте по 3-8 ст. ложек в день в зависимости от тяжести заболевания. Начните по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Посмотрите на свое состояние. Может, хватит 3 ложек в день. Если нет, то постепенно можно добавлять по 1/2-1 ст. ложке и так дойти до 8 ст. ложек в день.

И. Н. Рогов, Владивосток

ОТ ИЗЖОГИ СЪЕДАЙТЕ ПО 5-6 ЯГОД КАЛИНЫ (ЗИМОЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ИХ РАЗМОРОЗИВ). ИЗЖОГА ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ 2-3 МИНУТЫ.

Простудились?

Боль в горле снимет смесь для полоскания: размешайте 1/2 чайн. ложки куркумы и 1/2 чайн. ложки соли в стакане теплой воды и полощите раствором горло 3-4 раза в день. Если простуда сопровождается температурой и кашлем, разотрите куркуму с медом 1:1 и принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день. Для укрепления ослабленного иммунитета смешайте 1/2 чайн. ложки куркумы с 200 мл молока, йогурта или кефира, добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте ежедневно в любом количестве.

ЛАПША из писем читателей

Иногда кажется, что молоко в кастрюльке будто ждет, когда же я хотя бы на секунду отвернусь, чтобы стремительно убежать и испачкать всю плиту!

И. Шульга, Смоленск

Женщиной быть проще: покапризничала немного — и все, что надо, у нее уже есть. Мужчиной быть сложнее: покапризничал немного — и у тебя ничего нет. Даже поесть.

Алексей И., Томск

Мама медсестрой всю жизнь работала и очень радовалась, когда ей дарили соленую рыбу, а не шоколадки, как обычно.

Лариса, Кировская обл.

Лечим варикоз

Сам себе доктор

Для профилактики болезни чаще ходите и бегайте, ешьте больше фруктов и овощей, вечером обязательно 10 минут полежите с поднятыми вверх ногами.

* Положите в эмалированную кастрюльку 3 яблока, залейте 1 л кипящей воды, укутайте кастрюлю одеялом и настаивайте 3 часа. Не вынимая яблок, растолките их. Принимайте настой утром на голодный желудок и вечером перед сном по 1/4 стакана, заедая медом. Этот настой разжижает и очищает кровь, улучшает кроветворение, нормализует сон и аппетит.

* Залейте 2 ст. ложки измельченной коры ивы белой 2 стаканами кипятка, доведите до кипения и варите 10 минут на маленьком огне. Используйте для ножных ванн длительностью 30 минут. После процедуры наденьте эластичные чулки.

* 1 ст. ложку измельченной коры лещины обыкновенной залейте 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* Залейте 2 ст. ложки листьев лещины обыкновенной, собранных в мае, 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* 100 г сухой измельченной травы руты душистой залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в темном месте и принимайте по 10 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

* Растирайте ноги настойкой каланхоэ. Для этого залейте 2 ст. ложки свежих листьев 0,5 л водки и настаивайте 10 дней, ежедневно взбалтывая.

* Тщательно разотрите в ступке свежесорванные листья и цветочные головки полыни с таким же количеством кислого молока. Смесь выложите тонким слоем на марлю и наложите на расширенные вены. Курс лечения — 4-5 дней, затем 5 дней перерыв и повторите.

Огуречная трава

В ЛИСТЬЯХ БУРАЧНИКА МНОГО ВИТАМИНА С, КАРОТИНА И СОСУДОУКРЕПЛЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ.

Кроме того, бурачник стимулирует работу надпочечников и выработку адреналина.

*** При заболевании почек.** Соберите нижние листья, промойте холодной водой, ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку и отожмите через плотную ткань. Сок разведите кипяченой водой или молочной сывороткой в соотношении 1:1 и кипятите на медленном огне 3 минуты. Принимайте по 3 ст. ложки 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При нарушениях работы** сердца делайте настой из травы с цветками. Для этого 2 ст. ложки измельченного сухого сырья залейте стаканом кипятка, накройте блюдцем, чтобы его донышко касалось настоя, выдержите 5 часов и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 5-6 раз в день за полчаса до еды. Курс лечения 1-2 недели.

*** При подагре.** Свежие стебли тщательно разомните, а сухие — запарьте кипятком. Приложите подготовленную траву к больному суставу, обмотайте полиэтиленом, затем теплой тканью и оставьте на ночь. Для компресса используйте ткань, которую не жалко: огуречная трава окрашивает.

*** При депрессии** пейте свежевыжатый сок бурачника по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При раздражениях кожи и нейродермите.** Из свежего бурачника отожмите сок, разведите его водой в пропорции 1:1 и смажьте пораженные участки. Огуречная трава способна удерживать влагу в коже.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Почки болели так, что муж катался по полу

ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИЕМЕ СРЕДСТВА ИЗ КУКУРУЗНЫХ РЫЛЬЦЕВ РАСТВОРЯЮТСЯ КАРБОНАТНЫЕ, ФОСФАТНЫЕ И УРАТНЫЕ КАМНИ В МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЯХ И ПОЧКАХ.

В 1982 году у моего мужа случился приступ почечной колики. Боли были такие сильные, что он катался по полу. Вызвали скорую, увезли в больницу, сняли приступ обезболивающими средствами, сделали УЗИ. Оказалось, что у мужа в левой почке 4 камня размером от 1,5 до 2 см. Предложили операцию по удалению камней, но муж отказался. Тогда заведующий урологическим отделением взял с него подписку об отказе от операции и предложил поехать в Трускавец. Но я мужа одного не отпустила, боялась, что в дороге ему станет плохо, и поехала вместе с ним.

В качестве мочегонного средства смешайте топленое сливочное масло и сахарную пудру (2:1). Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды.

В Трускавце мы купили курсовку на основании выписки из лечебной карты, в которой было прописано единственное назначение — пить лечебную воду, которая называется «Нафтуся». Предупредили, что мочиться надо либо в судно, либо в горшок, чтобы следить за мочой. И действительно, на 10-й день лечения водой в моче стал появляться песок — это растворялись камни и выходили в виде песка. Лечение длилось 21 день. Все это время муж чувствовал себя хорошо, не было ни болей, ни резей, весь процесс проходил безболезненно.

Вернулись домой, повторное УЗИ показало, что камней в почке больше нет. Врач-уролог сказал, что такое лечение надо обязательно повторить через год или два. Но тогда наступили лихие 90-е годы, произошел распад Советского Союза, началась перестройка, поменялись деньги, зарплату не выплачивали, в общем, было не до Трускавца. А почки у мужа снова дали себя знать, вновь образовались камни, и опять муж отказался от операции. Тогда лечащий врач-уролог посоветовал мужу попить настой из кукурузных рылец и пить его до тех пор, пока не появится песок (мочиться опять-таки надо было в горшок). Муж пил настой очень долго, месяца два точно. 1 ст. ложку высушенных и измельченных рылец надо залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30-50 минут и принимать теплым по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Через каждые 10 дней лечения делать перерыв на 3-5 дней.

Одновременно надо соблюдать диету: не есть жирного, соленого, копченого, не употреблять алкоголь, избегать тяжелого физического труда и переохлаждений, не принимать горячих ванн и не париться в бане. Также врач предупредил, что для приема кукурузных рылец есть и противопоказания: их нельзя принимать при повышенной свертываемости крови, пониженном аппетите и слишком низком (относительно нормы) весе тела. И какова была радость, когда после 3 месяцев лечения (вместе с перерывами) у мужа начали дробиться камни и, самое главное, безболезненно выходить из почки в виде песка. Естественно, после лечения сделали УЗИ, и оно показало, что камней в почке, слава богу, нет. И вот с 1995 года почки мужа не беспокоят. Такое лечение для профилактики надо проводить раз в два года.

С той поры я каждый год сажаю на огороде кукурузу и каждый год заготавливаю кукурузные рыльца. Делается это очень просто: у созревших початков отрываю «волосы», сушу их на открытом воздухе, в тени, разложив слоем в 1-2 см. Высушенные кукурузные рыльца перебираю, слегка перетираю и храню в картонных коробках из-под чая.

С. Б. Молчанова,
с. В. Добринка, Жирновский р-н, Волгоградская обл.

Лечебный салат для желчного пузыря

Желчный пузырь у меня всегда был слабым местом, а с возрастом стали образовываться камушки. Я решила не пускать это дело на самотек, так как не хотелось бы в будущем делать операцию. Поэтому всеми силами стала бороться с образованием камней. И нашла для себя средство, которое мне помогло. Это даже не лекарство, а лечебный салат, который я готовила по особому рецепту. Смешивала 2-3 антоновских яблока, очищенных от зерен и кожуры и нарезанных, пропущенную через мясорубку свежую кожуру от 2 крупных апельсинов, 2 ст. ложки огуречной травы и 1 ст. ложку тертой редьки. Салат заправляла 2-3 ст. ложками кукурузного масла. Съедала тарелку такого салата каждый день утром натощак в течение 7 дней. Через 2 месяца повторила лечение салатом, и очень скоро я забыла о проблемах с желчным пузырем. Периодически повторяю курс лечения, чтобы не допускать обострения болезни.

И. Н. Серова, Псков

От изжоги помогло льняное масло

Было время, когда я мучился от страшной изжоги. Помог мне такой рецепт: утром на голодный желудок надо выпить, ничем не заедая, десертную ложку льняного масла, а через 15-20 минут можно завтракать. Пить надо 2 недели, затем сделать перерыв на 10 дней и попить масло еще 2 недели.

Н. М. Барданосов, Черкесск, КЧР

Пригодится

● **Для укрепления иммунитета** засыпьте 2,5 стакана ягод черноплодной рябины в стеклянную банку и залейте 0,5 л кипятка. Плотно закройте, доведите до высокой температуры (не до кипения) и держите на слабом огне 20 минут. Снимите с огня, охладите, процедите и принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день перед едой.

● **Для облегчения стула при геморрое** залейте 1 ст. ложку плодов жостера слабительного 1 стаканом кипятка и настаивайте 3 часа. Настой остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана перед сном.

● **При желтухе** разбавьте стакан горячего кипяченого молока наполовину кипяченой водой, добавьте 2 ст. ложки сока из веток или побегов хмеля и пейте в теплом виде в течение дня.

■ **ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПЕЧЕНИ** 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЗАВАРИТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

■ **ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ЖЕЛУДКА** ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ СУХОГО ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЛИСТА ЕЖЕВИКИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, ВАРИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 30-60 МИНУТ И ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ОТВАР ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Восхитительный «ФААМ» дарит вам здоровье!

Ему это удалось! Он настоящий мастер здоровья, у которого всего одна цель: помочь вам. И он прекрасно справляется с этой задачей, даже если у вас целый букет заболеваний. Знаете почему?

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ «ФААМ»

Открыть вам секрет? Если вы до сих пор болеете, то это не ваша вина. Кому-то выгодно, чтобы вы бесконечно тратили свои кровно заработанные средства только лишь на поддержание жизни – и это тоже не ваша вина. От вас 12 лет скрывали правду о «ФААМ-1». «ФААМ-1» – это даже не прибор, это самый настоящий медицинский комплекс, созданный по уникальной медицинской технологии. Что же это за чудо-технология, которая позволяет «выколачивать» болячки из организма, как пыль из ковра?

ПРОФЕССИОНАЛ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Создавая «ФААМ-1», ученые под руководством главного физиотерапевта Санкт-Петербурга, доктора медицинских наук, профессора Кирьяновой В.В. отобрали методы с лечебной эффективностью не менее 80-90 %. Выявили, какие из них максимально усиливают лечебный эффект от совместного применения и наиболее безопасны. Остальные безжалостно выбросили в мусор. И получился уникальный прибор. Вот эти источники здоровья.

Импульсный ток низкой частоты как рукой снимает боль различного происхождения, укрепляет ваши нервы и мышцы, делает сердце гораздо сильнее и выносливее.

Магнитный поток нормализует давление, заживляет ваши раны, ушибы и порезы.

Красный монохромный поток избавит вас от нервного напряжения и чувства тревоги, при этом восстановит нарушенное кровообращение.

Вибровоздействие сделает приятный массаж и восстановит структуру тканей, усилит кровоток для утилизации жировых отложений.

Да, и все это в одном компактном приборе. Так используйте его в борьбе с:

- ***заболеваниями и травматическими повреждениями опорно-двигательного аппарата*** (деформирующий остеоартроз, артрит, полиартрит, эпикондилит, растяжение, ушиб, гематома);
- ***заболеваниями периферической нервной системы*** (остеохондроз различных отделов позвоночника, неврит, полиневрит, невралгия);
- ***сердечно-сосудистыми заболеваниями*** (гипертоническая болезнь, реабилитация после инфарктов и инсультов, стенокардия);
- ***заболеваниями органов дыхания*** (трахеит, бронхит);
- ***заболеваниями уха, горла, носа*** (ринит, вазомоторный ринит, тонзиллит, отит, гайморит);
- ***урологическими заболеваниями*** (простатит, аденома предстательной железы);
- ***заболеваниями кожи и полости рта.***

«ФААМ-1» не требует специальных знаний для обращения с ним. Берете в руки подробную и понятную инструкцию. И что вы видите? У прибора всего три кнопки! Одна включает и отключает прибор. Две другие переключают все режимы работы. Фантастика – все очень просто. Любой может справиться с этим прибором!

«ФААМ» ВЕДЕТ ЗА РУКУ К ЗДОРОВЬЮ

Лучшее доказательство – это письма счастливчиков, которые пользуются «ФААМ-1». У одного стабилизировалось давление, которое мучило его много лет. У другого исчезла одышка. Просто огромное количество писем от мужчин, которые нормализовали состояние при аденоме предстательной железы. Многие ощутили, что восстанавливаются подвижность суставов и исчезают боли при движении. Перечислять можно бесконечно.

ВРЕМЕННО ДОСТУПЕН

«ФААМ» действительно уникальный лекарь. Но сколько может стоить прибор с такими выдающимися способностями? Только на время проведения новогодней акции* «ФААМ-1» можно приобрести не за 5500 руб., а всего за **2990 руб.**

Закажите «ФААМ-1» по телефонам:
8(937) 873-52-55,
8(84235) 669-70
(8.00-20.00, время московское).
Закажите «ФААМ-1» почтой: **433504, г. Димитровград, а/я «ФААМ», Д-18.**
Цена «ФААМ-1» до 15 января 2014 г. по акции 2990 руб. + 350 руб. (стоимость доставки по РФ) + почтовый сбор 2%.
Блок питания к «ФААМ-1» в комплект не входит. Цена блока – 490 руб.
Оплата при получении.

*Срок распространения акции: 01.10.2013 по 15.01.2014 г. Количество ограничено. Реклама. ИП Гаврилов Ю.Ю. ОГРНИП 305735230600111, ИНН 732513512923.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Отвечает специалист

На приёме у ревматолога

ПОЯВИЛСЯ ХРУСТ В ОБЛАСТИ ШЕИ

Мне 60 лет. Недавно появился хруст в области шеи при поворотах головы. Что он может означать?

П. П. Романовский, Республика Коми

Ощущение хруста и болей в области шеи свидетельствует о наличии шейного остеохондроза. Для уточнения диагноза надо сделать рентгенографию шейного отдела позвоночника в двух проекциях, а при необходимости — компьютерную томографию. Также надо проконсультироваться у невролога, который назначит лечение.

ВРАЧ ПРИКАЗАЛ НЕ НАГРУЖАТЬ НОГУ

У меня артроз коленного сустава. Врачи приказали мне поменьше нагружать ногу и пить обезболивающие таблетки. Неужели это может помочь?

И. Н. Емельянов, Астраханская обл.

Нагрузки при артрозе нужно ограничивать во время обострения. Если нога сильно болит, нельзя приседать, бегать, прыгать, поднимать и переносить тяжести. Нежелательно и долго ходить, особенно с тяжелыми сумками. Надо избегать и сидения на корточках: такая поза перекрывает приток крови к суставам, что ухудшает питание хряща. В спокойном периоде, когда боли почти не беспокоят, можно вести более активный образ жизни. Но в любом случае нагрузки нужно чередовать с отдыхом: 15-25 минут — нагрузка, а затем 5-10 минут — отдых. Чтобы разгрузить коленные суставы, нужно сесть вытянув ноги или лечь. Чтобы активизировать кровообращение, лежа выполните несколько движений в суставах: например, сгибание-разгибание, «велосипед». Ну и, конечно, приемом обезболивающих таблеток лечение суставов не заканчивается. При остеоартрозе полезен массаж, физиотерапевтическое лечение. На первых стадиях артроза хорошо помогают разные примочки.

От болей в суставах натрите больные места свежей разрезанной луковицей или сделайте компресс из кашицы натертого лука или чеснока. Когда появится жжение, компресс снимите.

...НО ВЕДЬ АРТРОЗОМ БОЛЕЮТ СТАРИКИ!

Мне всего 42 года. Беспокоит коленный сустав, который травмировала в молодости. Врачи сказали, что у меня остеоартроз. Но ведь артрозом болеют после 60 лет?

И. В. Астахова, Липецкая обл.

Кости, образующие сустав, всегда покрыты хрящом. В молодости он очень упругий, а сустав изнутри хорошо смазан суставной жидкостью. Поэтому он без проблем реагирует на все нагрузки — бег, прыжки. Но со временем хрящ становится более тонким, сухим, ломким, количество смазки сустава уменьшается. Вместе с хрящом меняется и костная ткань. По краям сустава формируются костные выросты — «шипы». Они-то чаще всего и дают боли и ощущение того, что сустав «заржавел» и его надо смазать.

Возраст начала артроза у всех разный. Если в течение жизни человек сильно нагружал ноги, травмировал их, имеет лишний вес, артроз развивается раньше. Есть к этому заболеванию и наследственная предрасположенность.

УПАЛА. ТЕПЕРЬ РУКА НЕ ПОДНИМАЕТСЯ...

Хирург сказал, что перелома нет, велел перевязать руку и ничего не делать. Уже прошло столько времени, но рука как болела, так и болит. Чем только не натирала: и «Диклофенаком», и «Фастум-гелем», и «Меновазином» — ничего не помогает. Рука совсем не поднимается. Чем еще подлечиться?

И. Н. Егорова, Пермский край

В результате травмы в области плечевого сустава возможны такие осложнения, как развитие посттравматического артроза, плече-лопаточного периартрита, травма нервов верхней конечности. Того лечения, которое вы проводите, явно недостаточно. Вам надо обратиться за консультацией к травматологу. Врач назначит противовоспалительные препараты, физиотерапевтические процедуры.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ПЕРИАРТРИТ...

Что это за заболевание и как его лечить?

И. Н. Курочкина, Свердловская обл.

Периартрит — это воспаление околосуставных тканей: капсулы сустава, сухожилий, связок и их сумок. Причинами заболевания часто служат механическая перегрузка или нарушение нервного обеспечения околосуставных тканей: при плоскостопии, профессиональных и спортивных перегрузках, искривлении позвоночника, грыжах межпозвонковых дисков, после травм. Более других периартритам подвержены плечевые и тазобедренные суставы.

Симптомы плече-лопаточного периартрита — ограничение подвижности плеча (невозможно поднять руку или завести ее за спину), боль в плече или лопатке при попытке движения, ночные боли в суставах, слабость мышц руки и затем их резкое похудание.

Симптомы тазобедренного периартрита — боль в области ягодицы или бедра, тянущие боли в суставах по ходу ноги при движении, ночные боли в суставах, возможно похудание бедра, болевые точки находятся в области ягодицы и внизу поясницы.

При появлении подобных симптомов надо немедленно обратиться к ревматологу, потому что по мере прогрессирования заболевания околосуставные ткани теряют свою природную эластичность, что может привести к необратимому ограничению подвижности сустава.

У КОГО МНЕ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ?

Постоянно болят колени, они щелкают и хрустят. Еще болит шея. Когда еду в транспорте, всегда кружится голова. Еще у меня больной желудок. У кого мне обследоваться и что делать? Как избавиться от головокружения?

Анна Петровна, Мурманск

Судя по всему, у вас остеохондроз шейного отдела позвоночника,

На приёме у дистолога — *Думай, думай*

Энергетики: удар по печени

Мой сын пьет энергетические напитки. Говорит, что благодаря им не чувствует усталости. Но недавно по телевизору услышала, что эти напитки вредят печени, и забеспокоилась. Так ли это?

С. М. Игнатенкова, Новосибирск

Энергетические напитки стимулируют нервную систему. Основной компонент энергетиков — кофеин или экстракт гуараны. Попадая в организм, они заставляют его вырабатывать адреналин, из-за чего человек чувствует прилив сил, у него повышается тонус мышц. На все это нужна энергия, и она поступает, но вовсе не из энергетиков — сами они ее почти не дают. Обеспечивать «боевой дух» приходится печени. В ней хранится запас углевода — гликогена, который обеспечивает наш организм энергией при большой физической нагрузке. После баночки бодрящего напитка печень вынуждена отдать этот углевод и в экстренном порядке запасает новые, то есть буквально работает на износ. Также из-за присутствия в энергетиках кофеина после баночки такого напитка учащается сердцебиение и кровь течет быстрее. Все органы в ускоренном режиме получают кислород и питательные компоненты и с той же скоростью отдают все лишнее. Вывести отработанные вещества из организма — задача печени, и нелегкая. Ведь в состав энергетиков входит много консервантов, ароматизаторов и красителей. Причем некоторые из них, например краситель «Красный очаровательный», уже несколько лет запрещены в странах Европы.

Крепость энергетиков — около 9%. По содержанию алкоголя одна баночка равна примерно 50 г водки. Вот это уже очень сильный удар по печени. Во-первых, алкоголь нарушает клеточную стенку печеночных клеток — они погибают. Во-вторых, не дает вырабатываться особым печеночным ферментам, из-за чего печени становится сложно справляться с токсинами и перерабатывать поступающий в печень жир. Он начинает здесь накапливаться, в результате развивается алкогольная жировая болезнь печени, а затем и цирроз. Причем при употреблении алкогольных энергетиков этот процесс протекает быстрее, чем если бы человек просто пил водку. Виной тому кофеин, который ускоряет работу печени.

В энергетиках есть еще один компонент, из-за которого печень сильно страдает, — сахар или сахарозаменители.

Печень — орган терпеливый. О зарождающихся проблемах она даст знать лишь через несколько лет. Но из-за приема энергетиков изнашивается сердце и повышается давление. Они истощают нервную систему, отрицательно влияют на мозг, вызывая привыкание, раздражают слизистую желудка. Поэтому никакой прилив энергии не стоит таких последствий! Лучше заменить энергетики на продукты, которые дают нашему организму силы: каши, орехи, бананы — от них толку будет гораздо больше.

ДВЕ ЧАШКИ МОЛОКА, ВЫПИТЫЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЗАЛЕ, ПОМОГАЮТ НАРАЩИВАТЬ МУСКУЛЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СОЕВЫЕ НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ТРАДИЦИОННО ВХОДЯТ В МЕНЮ АТЛЕТОВ.

На приёме у дерматолога

Нарыв внутри и снаружи

Каждую зиму меня беспокоят фурункулы: один сойдет — другой появится. Как народными средствами избавиться от них?

Л. С. Пучкова, Волгоград

Фурункулы нужно лечить изнутри. Для укрепления иммунитета используйте эхинацею (готовые лекарственные средства или собственноручно приготовленную спиртовую настойку из корней) или элеутерококк колючий (аптечная настойка).

Поднимают защитные силы организма и стимулируют иммунитет плоды бузины черной. Они должны быть полностью созревшими, чтобы избежать проблем с желудочно-кишечным трактом. Из плодов можно сварить варенье с лимонным соком и есть по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение нескольких недель.

Прекрасное кровоочищающее средство — чай из листьев березы. 1 ст. ложку положите в заварной чайник и залейте 2 стаканами кипятка. Можно смешать листья березы, черной смородины и земляники. Это не только полезно, но и вкусно!

Наружно нарывы и фурункулы издавна лечили с помощью лука. Разрежьте его поперек, слегка поджарьте на сухой сковороде, намажьте растительным маслом, приложите к больному месту и закрепите повязкой. Держите с утра до обеда. Затем снимите, промойте пораженный участок настоем ромашки. Вечером приложите вторую половинку и держите до утра. Утром опять промойте настоем ромашки, после чего смажьте медом. При необходимости эту процедуру повторяйте 2-3 дня.

Можно сделать компрессы:

* с настоем ромашки и арники — по 3 ст. ложки цветков залейте 0,5 л кипятка, через 10 минут процедите;
* с семенами льна и пажитника сенного — 50-100 г семян измельчите в кофемолке, разведите небольшим количеством воды, сварите до состояния густой кашки.

Чтобы вывести из организма токсины, возьмите поровну свежеотжатых соков из корней лопуха и одуванчика, выкопанных поздней осенью. Принимайте по 30-50 капель, разведенных в рюмке воды, 2-3 раза в день в течение 4-6 недель.

поэтому обратитесь к неврологу или ревматологу в поликлинику по месту жительства. В таких случаях назначаются физиопроцедуры: массаж шейно-воротниковой зоны, лазер, магнит, а также прием лекарств, улучшающих обменные процессы в позвоночнике. Обычно врач выписывает хондропротекторы (хондроитина сульфат и др.) — их принимают полгода-год, а также препараты, которые снимают боль в позвоночнике и других суставах, — нестероидные противовоспалительные препараты, например диклофенак. Если же у вас больной желудок, то можно принимать отечественный препарат мелоксикам или импортный нимесулид. Они меньше влияют на слизистую оболочку больного желудка. Также можно принимать омепразол. Теперь о головокружении: если вышеперечисленные физиопроцедуры не помогают, то для улучшения мозгового кровообращения можно посоветовать циннаризин, пентоксифилин, ницерголин. Выбор за доктором.

Отличное средство от подагры — регулярный массаж с маслом из чистотела: 3 ст. ложки травы залейте 1 л подсолнечного масла, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ МОИМ НОГАМ?

С трудом хожу. У меня проблема с пояснично-крестцовым отделом позвоночника. Какие упражнения помогут моим ногам?

Л. И. Егорова, Вологодская обл.

* Полуприсядьте и приподнимите копчик вверх, как бы зачерпывая им воду, затем медленно и плавно вернитесь в исходное положение.

* В полуприсяде плавно двигайтесь то в сторону правого, то в сторону левого колена. Копчик при этом «рисует» плавные волнообразные линии.

* В полуприсяде «рисуйте» копчиком колечки то в одну, то в другую сторону.

* Упражнение «конькобежец». Поставьте ноги на ширину плеч и согните в коленях. Поочередно «скользите» то в одну, то в другую сторону.

* Встаньте на четвереньки. Одну ногу приподнимите и постарайтесь прижать ее коленом к груди, а затем разогните эту ногу и потяните ее от себя. Верните ногу в исходное положение. Сделайте это упражнение вначале по 5 раз каждой ногой. В дальнейшем постепенно доведите до 10 раз каждой ногой.

* Встаньте на четвереньки и потянитесь как кошка, вначале вперед, а затем назад. Выполните это движение 5-10 раз.

* Встаньте прямо и поднимите ногу, согнув в колене. Отведите в сторону и верните в исходное положение. Сделайте это упражнение по 5 раз каждой ногой.

* Покрутите колечками поднятую и согнутую в колене ногу — вначале в одну, а затем в другую сторону. Сделайте по 5 таких движений в каждую сторону вначале одной, а затем другой ногой.

Эти упражнения эффективны при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника и радикулите, а также при ишиасе, когда спадет обострение болей, отдающих в ногу и тянущих по ходу седалищного нерва. От занятия к занятию нагрузки на обе ноги выравниваются.

АРТРОЗ II СТАДИИ, НЕ МОГУ ХОДИТЬ

Мне 65 лет. Болят колено и тазобедренный сустав правой ноги. У меня артроз II стадии, не могу ходить. Но когда лежу или сижу, боль не ощущаю...

Зинаида Арсентьевна Зотова, Воронежская обл.

Чтобы болезнь не прогрессировала, надо принимать хондропротекторы («Хондрозамин», «Терафлекс», «Дона», «Структум», «Стопартроз», «Артра» и др.). Принципиальной разницы между этими препаратами нет, механизм их действия одинаковый, поэтому выбирайте лекарства по своему усмотрению. При этом не нагружайте суставы, чтобы не дошло до той стадии, когда понадобится эндопротезирование.

РЕАКТИВНЫЙ АРТРИТ: ЧЕМ ОН БЫЛ ВЫЗВАН?

Недавно перенес реактивный артрит, но так и не понял, чем он был вызван: ни травм, ни ушибов у меня не было.

Михаил, Нижний Новгород

Реактивные артриты — это всегда результат перенесенной инфекции. Чаще всего хламидиоза, поражающего мочеполовую систему и различные ткани, в том числе суставные, грозного внутриклеточного паразита. На втором месте после реактивных артритов мочеполового происхождения — артриты, связанные с кишечными инфекциями. Мучаясь от нестерпимой боли в коленке, вспомните, не перенесли ли вы незадолго до этого кишечного расстройства. Врачу-ревматологу такая информация очень нужна для определения тактики вашего лечения.

На приёме у кардиолога

СЕРДЦЕ «СПОТЫКАЕТСЯ», НЕ МОГУ УСНУТЬ...

Мне 19 лет. Четыре года назад поставили диагноз вегетососудистая дистония. Беспокоят перебои в работе сердца. Часто, особенно во время месячных, на несколько дней пульс падает до 53 ударов, давление опускается до 98/56 мм рт. ст. Я чувствую себя хорошо, когда давление 100/60, а пульс — 78 ударов. А с таким редким пульсом не могу уснуть, сердце будто спотыкается, перебивая дыхание. Советуют попить «Аспаркам»...

Анастасия, Свердловская обл.

«Аспаркам» не пейте. Начните принимать поливитамины. Не забывайте о физических нагрузках, бегайте, ходите, плавайте, катайтесь на велосипеде, но не переутомляйтесь. Принимайте успокаивающие препараты типа «Ново-Пассита», «Тенотена», «Персена».

НУЖНО РАЗРАБАТЫВАТЬ РУКИ

Недавно мама перенесла инсульт. Теперь ей нужно разрабатывать руки. Какие занятия пойдут на пользу?

Ксения, Московская обл.

Сначала высыпьте в глубокую миску по 1/2 стакана фасоли и гороха и предложите маме это разобрать. Со временем увеличивайте количество гороха и фасоли, затем переходите на рис, просо, гречку.

Кроме того, вашей маме будут полезны такие занятия, как шитье, вязание, составление композиций из соломки, перебирание крупы или грецких орехов — все, что связано с развитием мелкой моторики рук.

Пусть ваша мама сжимает в руках прищепку: то правой рукой, то левой, катает ладонью по столу шарик.

Попросите ее согнуть руки в локтях, держась левой ладонью за правый локоть, а правой — за левый локоть, и сделать вид, будто она качает младенца. Затем пусть попробует из того же положения поднять руки сцепленными вверх и опустить несколько раз, затем выполнить повороты туловища влево и вправо, не размыкая рук.

ИНСУЛЬТЫ ВОЗНИКАЮТ ИЗ-ЗА ОСТЕОХОНДРОЗА?

Недавно узнал, что инсульты порой возникают из-за шейного остеохондроза. А у меня как раз эта проблема, и давно. Что делать, чтобы снизить риск? Как понять, что угроза инсульта слишком велика?

Р. Н. Новиков, Чувашия

Инсульт может быть спровоцирован остеохондрозом, когда в позвоночных артериях возникают явления, приводящие к кислородному голоданию клеток головного мозга. К сожалению, нет четких симптомов, сопутствующих недугу. Головокружения, головные боли, ухудшение зрения, памяти и внимания, которые часто бывают при нарушении мозгового кровообращения, вполне могут наблюдаться и у людей со здоровыми сосудами головного мозга. Поэтому после 40 лет раз в год всем нужно исследовать состояние мозгового кровообращения, лечить остеохондроз, регулярно контролировать артериальное давление.

Тяжко после картошки...

Во время еды меня тошнит, а после еды начинает болеть правый бок. Особенно тяжко после любимой жареной картошечки. Что бы это могло быть?

Е. И. Трегубова, Хабаровский край

Тошнота, возникающая во время еды, ноющие боли в правом подреберье, чувство распирания в животе — все это признаки поражения желчного пузыря и его протоков. Как правило, еще появляются горький или металлический привкус во рту, повышенное газообразование и изжога.

Обратитесь к врачу, чтобы он назначил обследование и лечение. Наиболее информативно в этом случае УЗИ органов брюшной полости. Оно выявляет дискинезию желчевыводящих путей, холецистит, желчнокаменную болезнь. Для избавления от заболевания в некоторых случаях достаточно назначения желчегонных препаратов. Но при наличии больших камней требуется удаление желчного пузыря.

Необходимо и соблюдение диеты. Противопоказаны острые, жирные, жареные блюда. Рекомендованы крупы, овощи (кроме томатов и бобовых), супы только на вторичном мясном или рыбном бульоне. Усиливают неприятные ощущения в животе алкоголь и кофе.

На приёме у окулиста

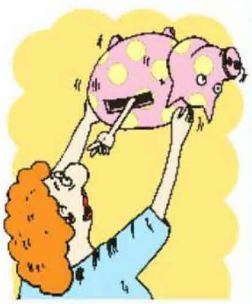
Неужели впереди слепота?

У моей мамы была глаукома, и в конце жизни она ослепла. Сейчас мне 65 лет, и мне тоже поставили такой же диагноз. Неужели меня тоже ждет слепота или есть надежда, что она не наступит?

И. В. Пермякова, Казань

Глаукома — это заболевание глаз, которое характеризуется повышением внутриглазного давления. Ее начало протекает бессимптомно, однако, если не начать лечение, постепенно сужается поле зрения: человек перестает замечать предметы, расположенные сбоку. В дальнейшем это может привести к прогрессирующему снижению зрения. Причем со временем возможно наступление полной слепоты. Зрение, которое потеряно вследствие глаукомы, не восстанавливается. Поэтому так важно не пропустить начало заболевания. Если у вас перед глазами появились светящиеся точки, вспышки, немедленно идите к врачу. Тем, кто входит в группу риска (люди старше 40 лет с плохой наследственностью, то есть если в семье кто-то страдал глаукомой, страдающие близорукостью или дальнозоркостью, а также старше 60 лет), надо проверять зрение не менее двух раз в год.

Диагноз глаукома не повод отчаиваться, паниковать и перестать радоваться окружающему миру. Ведь в большинстве случаев заболеванием можно управлять, используя медикаментозное лечение противовоспалительными препаратами. Поэтому своевременная диагностика поможет сохранить зрение. В запущенных случаях помочь может только операция.



■ ЕСЛИ КАЛЬЯН ДЕЛАТЬ НА АКТИВИРОВАННОМ УГЛЕ, ТО ОН БУДЕТ ПОЛЕЗНЫМ.

■ ПРИ ВИДЕ ОДНИХ ЖЕНЩИН МУЖЧИНЫ ВОРОТЯТ НОС, ПРИ ВИДЕ ДРУГИХ — СВОРАЧИВАЮТ ШЕЮ.

■ ЧЕМ ШИРЕ У ЖЕНЫ ТАЛИЯ, ТЕМ ДЛИННЕЕ У МУЖА РАБОЧИЙ ДЕНЬ.

■ МНОГИЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ, ЧТО МОГУТ ДАЛЕКО ПОЙТИ, НО НИКТО ИХ ТУДА НЕ ПОСЫЛАЕТ.

Умные мысли

■ ЕСЛИ ТЫ ЦЕНИШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ПОМНИ, ЧТО И ДРУГИЕ НЕ МЕНЬШЕ ЦЕНЯТ СВОЮ.

Еврипид

■ ЛЮДИ ОХОТНО ВЕРЯТ ТОМУ, ЧЕМУ ЖЕЛАЮТ ВЕРИТЬ.

Юлий Цезарь

■ ЗЛО, СДЕЛАННОЕ ЧЕЛОВЕКОМ, ЗАЧАСТУЮ ПЕРЕЖИВАЕТ ЕГО САМОГО.

Агата Кристи

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
Т. П. РЕВЗИНА, дерматолог;
А. Н. ДЕБИШЕВ, ревматолог;
С. Д. ЖУРБИНА, диетолог;
С. Б. ДРОНИН, кардиолог;
Т. П. ГОРИНА, терапевт;
З. В. ВЕШНЯК, окулист.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Думай, думай

После каждой теперь проверяться?

Любая половая связь вне семьи — случайная. И пока она не перейдет в постоянные встречи, ты и не узнаешь, какой «букет» тебе приготовил именно этот партнер.

Ну не понимаю я людей, которые ложатся в постель не задумываясь. Считается: если дело дошло до секса, то что уж тут. Охота пуще неволи. И зря! СПИД не спит, да и другие инфекции тоже.

Дружба — вовсе не гарантия здоровья. Да и вряд ли даже по дружбе мужчина делится с вами подробностями своей интимной жизни. Кто ж будет рассказывать в такой ситуации о своих болячках и уж тем более о том, когда и с кем у него что было. Да и толку в таких рассказах? Может, человек и сам не знает, что болен?

Кстати, о случайных связях. Лично я считаю любую половую связь вне семьи случайной. И пока она не перейдет в постоянные встречи, ты и не узнаешь, какой «букет» тебе приготовил партнер. Потребуйте с вашего партнера медицинскую справку — вот и все дела. Справка без болячек? Можно спокойно заниматься сексом даже без презерватива (если, конечно, не боитесь забеременеть). Лично я так делаю. Помню, еще девчонкой, когда познакомилась с будущим мужем, он мне рассказал, что у него была девушка-африканка. Вот тут я и призадумалась. Однажды после жарких объятий и поцелуев поняла: сейчас все случится, я стану женщиной! И я... отстранилась. Набрав побольше воздуха, выпалила:

— Я с тобой боюсь... Хочешь, чтобы все было, — проверься у врача.

Игорь опешил:

— Так у меня после нее другие женщины были. Что ж, после каждой проверяться?

— Да! — отрезала я. — Если хочешь, я тоже проверюсь.

На моего мужчину это произвело впечатление.

— Ты же еще девчонка... — улыбнулся он.

Но я настояла, и мы оба отправились сдавать кровь. И надо сказать, не зря. У меня ничего не нашли, а у будущего мужа обнаружили хламидии. Пришлось лечиться, и только после этого стали заниматься сексом.

Увы, прожили мы недолго. Разошлись. И у меня началась новая жизнь, куда «необследованному» мужчине вход был запрещен. Кто-то возразит: а как же доверие? Да, но справка, между прочим, еще и показатель отношения мужчины к вам! Любит? Хочет быть с вами вместе? Пойдет и сдаст кровь. А нет — делайте выводы.

М. Р., Ростовская обл.

Знаете ли вы, что...

■ КОЛИЧЕСТВО СЕКСИЗМЕН ЗАВИСИТ ОТ ЗНАКА ЗОДИАКА.

■ СОЦИОЛОГИ ПРИСУДИЛИ ПАЛЬМУ ПЕРВЕНСТВА МУЖЧИНАМ-РЫБАМ. ЗА НИМИ ГОРДО ШЕСТВУЮТ КОВАРНЫЕ ВОДОЛЕИ И ЛЕГКОМЫСЛЕННЫЕ РАКИ.

■ В ЖЕНСКУЮ ТРОЙКУ ВХОДЯТ БЛИЗНЕЦЫ, ОВНЫ И ДЕВЫ.

■ САМЫЕ ВЕРНЫЕ — МУЖЧИНЫ-СКОРПИОНЫ И ЖЕНЩИНЫ-ВЕСЫ.

Для вас, мадам

От молочницы

*** Рецепт 1.** Нужно промывать влагалище несколько раз в день отваром шалфея, календулы, ромашки и тысячелистника. Чтобы приготовить настой, смешайте по 3 ст. ложки этих трав. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Наберите в детскую грушу 1/4 стакана настоя, чтобы оросить слизистую. Оставшимся настоем подмойтесь.

*** Рецепт 2.** Если болезнь запущена, потребуется отвар покрепче. Для его приготовления потребуются почки березы и тополя, цветки календулы и ромашки, листья тысячелистника, эвкалипта и шалфея, плоды можжевельника, взятые в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залейте полным стаканом горячей воды, держите на водяной бане 10 минут, настаивайте 45 минут, затем процедите. Это снадобье надо принимать внутрь по 1/4 стакана после еды 3 раза в день.

Как там, у них?

ЯПОНЦАМ НЕ ДО СЕКСА

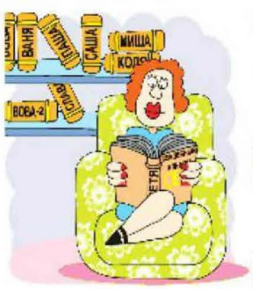
Каждая четвертая женатая пара в Японии не занимается сексом в течение многих лет. Такие данные опубликованы в отчете Всемирной организации здравоохранения. Чем старше становятся японцы, тем меньше их интересует секс. 42% семей, где оба супруга находятся в возрасте от 20 до 30 лет и прожили вместе не менее 5 лет, занимаются сексом не чаще одного раза в неделю. В пятидесятилетнем возрасте 38% женатых японцев вообще не имеют сексуальных контактов с супругом. Они объясняют это тем, что надоела вторая половина или секс уже не в радость, так как слишком устают на работе.

В ДЕЛЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

В медицинском институте Пекина опубликовали шокирующее объявление. Больнице требуются 100 доноров крови, но они должны быть девственницами в возрасте от 18 до 24 лет. Медики объяснили свою просьбу тем, что они проводят исследования папилломавируса человека, который передается половым путем. У женщин, никогда не занимавшихся сексом, риск подхватить ВПЧ снижен до минимума. Именно поэтому кровь девственниц представляет собой интерес для исследователей. Принять участие в проекте согласились 50 девушек. Правда, доноры не проходят специальной проверки, авторы исследования верят им на слово.

БЕЛЬЕ ЗАЩИТИТ ОТ НАСИЛЬНИКОВ

В связи с участившимися случаями нападений на девушек в Индии разработали специальное нижнее белье для женщин. Изобретение оснащено электрошокером, способным ударить того, кто к нему прикоснется, разрядом в 3800 кВ. Туда же встроено устройство, которое сразу известит о попытке изнасилования полицию и родственников девушки. Ресурса батареи электрошокера хватает на 82 применения. Устройство против насильников размещено в бюстгальтере. Ведь чаще всего сексуальные насильники хватают женщину за грудь. К изобретателям обратилось уже много девушек.



На каждый день *Пригодится*

«Опасных» дней всего неделя

Противозачаточные средства в виде таблеток подходят далеко не каждой женщине. Внутриматочная спираль — тоже. Как быть? Всю жизнь покупать презервативы и выслушивать недовольство партнера? Конечно нет!

ЯЙЦЕКЛЕТКА ПОГИБАЕТ...

Существует немало естественных методов предохранения, но все они основаны на определении периода, благоприятного для зачатия. «Опасных» дней всего неделя — 6-8 дней в месяц. Самый благоприятный для зачатия день тот, когда яйцеклетка выходит из яичника. Это событие называется овуляцией. А потом еще 3-4 дня созревшая яйцеклетка поджидает, не появятся ли сперматозоиды. Если оплодотворения не происходит, она погибает. И тогда вновь наступают безопасные дни. Откуда же берутся дополнительные 2-3 дня? Дело в том, что спермии, попавшие в женские половые пути, живут около 4 дней. Вот и получается, что забеременеть возможно за 4 дня до овуляции и в течение 3-4 дней после нее. К сожалению, естественные методы предохранения могут не сработать, если месячные у женщины нерегулярные. В этом случае надо растягивать опасный период на 10-11 дней и не допускать в это время интимных отношений без предохранения.

Естественные методы предохранения могут не сработать, если месячные у женщины нерегулярные. Тогда надо растягивать опасный период на 10-11 дней и все это время предохраняться.

МЕТОД ГРАДУСНИКА

Итак, как научиться использовать биологические методы предохранения? Прежде всего заведите тетрадь в клеточку: придется составлять небольшой график. Это несложно, зато сэкономит время и нервы. Клетка по горизонтали будет соответствовать одному дню, а клетка по вертикали — одной десятой градуса. Теперь, когда тетрадка под рукой, дождитесь конца месячных — и можно начинать! Проснувшись утром и не вставая с кровати, введите в анус обычный термометр на 5-7 минут. Полученная температура называется ректальной, и она всегда чуть выше, чем та, которую градусник покажет под мышкой. В первую половину цикла температура будет ниже 37°С. За сутки до овуляции (примерно в середине цикла) она снижается на 0,2°, а потом повышается до 37,2-37,5°С и держится такой 10-15 дней. За сутки до месячных температура становится прежней, как вначале. Если спад температуры в каждом цикле происходит в один и тот же день — например, на 13-14-й день, — то опасные дни начинаются за 4-5 дней до ожидаемого спада и длятся 4 дня после подъема.

КАЛЕНДАРНЫЙ МЕТОД

Этот метод требует долгой подготовки, но дело того стоит. Хотя бы полгода (а лучше 8-10 месяцев) отмечайте в календаре начало и конец «кровавых» дней. Не забудьте: первый день цикла — это первый день менструации. Если месячные не всегда точны, определите самый короткий и самый длинный цикл. Начало опасных дней определяется так: вычтите цифру 18 из самого короткого цикла (например, самый короткий был 26 дней — значит, опасные дни начинаются на 8-й день). Конец опасных дней получите так: вычтите цифру 11 из самого долгого цикла (например, он был 29 дней, значит, опасные дни окончены на 18-й день цикла). Вот и все: до 8-го дня цикла и после 18-го можно смело заниматься сексом без предохранения.

И. В. Белых, гинеколог, врач высшей категории

РЕКТАЛЬНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ НАДО ИЗМЕРЯТЬ УТРОМ, СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ. НЕЛЬЗЯ ВСТАВАТЬ С ПОСТЕЛИ, ДАЖЕ ОПУСКАТЬ НОГИ ВНИЗ, ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ, ЕСТЬ И ВСТАВАТЬ В ТУАЛЕТ. ВСЕ ЭТО ВЛИЯЕТ НА ТЕМПЕРАТУРУ, ОНА СТАНЕТ НЕПРАВИЛЬНОЙ.

Сенсация!

«Виагра» или... гранат?

Зернышки граната поднимают мужскую потенцию почти как «Виагра».

Ученые заставили 54 добровольца в возрасте от 21 до 70 лет ежедневно выпивать по стакану свежевыжатого гранатового сока — для лечения годится только свежий сок, а не консервированный. Через месяц даже самый пожилой пациент без усилия совершал три половых акта в неделю, а в среднем мужчины могли иметь по акту и больше ежедневно. Гранатовый сок богат антиоксидантами, которые благоприятно действуют на кровоток. Точно такой же эффект дают вещества, входящие в состав лекарств от импотенции. В странах, в которых растут гранаты (Азербайджан, Турция), мужчины, привыкшие пить сок, славятся долгой половой активностью. Кстати, именно в этих странах сконструированы самые надежные и удобные механические соковыжималки для гранатов.

Хорошие рецепты от аденомы простаты

От аденомы полезно такое средство: лук надо пропустить через мясорубку, затем 300 г кашицы смешать с 200 г арбузного меда, 600 г белого виноградного вина и настаивать 3 суток, часто взбалтывая содержимое. После этого процедить и принимать по 2-4 ст. ложки в день. Арбузный мед готовят из свежеприготовленного сока арбуза. Мякоть измельчают, протирают через сито, процеживают сок через 2 слоя марли и ставят на огонь. Пену снимают, сок снова процеживают, а затем выпаривают на медленном огне, помешивая. Когда объем уменьшится в 5-6 раз, проверяют готовность меда каплей — он всегда жидкий. Хранят его в стеклянных банках, завязав их тряпочкой. Еще один хороший рецепт от аденомы: смешайте в равных количествах жидкий мед и свежевыжатые соки лука и лимона и пейте по 1/2 стакана, разбавив наполовину теплой водой, 1-2 раза в день.

Андрей Н., Липецкая обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

МЫ ИЩЕМ ЕДИНСТВЕННОГО СЧАСТЛИВЧИКА

ДЛЯ ВРУЧЕНИЯ
НОВОЙ МАШИНЫ
Volkswagen или

1 800 000 р.

АКЦИЯ «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО»

По всей России мы ищем получателя нового автомобиля Volkswagen. Любой читатель может стать обладателем этой машины СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО благодаря персональному числу.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МАШИНА

+ Возьмите номер Вашей старой машины (например, 378). Это Ваше персональное число
+ Умножьте это число на **2**
+ К результату прибавьте **312**
+ Полученное число разделите пополам
+ И вычтите Ваше персональное число

У Вас получилось 156?
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ЕСЛИ У ВАС НЕТ МАШИНЫ

+ Возьмите последние три цифры Вашего номера телефона. Это Ваше персональное число
+ Умножьте это число на **2**
+ К результату прибавьте **312**
+ Полученное число разделите пополам
+ И вычтите Ваше персональное число

У Вас получилось 156?
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

На правах рекламы

18+

СКОРЕЕ ПРОВЕРЬТЕ,

возможно, счастливое число принадлежит именно Вам!

ЕСЛИ У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ 156,

НЕМЕДЛЕННО звоните по телефону

8-800-200-96-27

и регистрируйте заявку на получение автомобиля Volkswagen или 1 800 000 рублей

ЕСЛИ ВАМ НЕ НУЖНА МАШИНА, НО ВЫ ОБЛАДАТЕЛЬ СЧАСТЛИВОГО ЧИСЛА, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ 1 800 000 РУБЛЕЙ!

*ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ.НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ В СРОК С 01.06.2013 ПО 15.08.2013 (ПРОДЛЕНА ДО 30.12.2013) МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 800 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО 156. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА И СООБЩИВШИЕ (ЗАРЕГИСТРИРОВАВШИЕ) СВОЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.12.2013. ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 800 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 16.12.13. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 200-96-27. НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

03.21111.68.79.1

РЕКЛАМА № 17612

Мифы и реальность

Грудное молоко — лучшая еда

ЧАСТО МАМЫ КОРМЯТ МАЛЫШЕЙ ГРУДЬЮ ДО ДВУХ ЛЕТ И ДОЛЬШЕ. А КАК ЖЕ ПРЕДРАССУДКИ? ПОПРОБУЕМ ИХ РАЗВЕНЧАТЬ.

МИФ 1. После года молоко не приносит пользы. В течение всего периода кормления материнское молоко меняет жирность, цвет, становится более прозрачным. Но и через месяц, и через три года после родов в нем содержатся все необходимые ребенку вещества.

МИФ 2. У ребенка из-за антител материнского молока не развивается свой иммунитет. Напротив: материнское молоко способствует формированию иммунной системы ребенка.

МИФ 3. От кормлений, особенно ночных, у малыша портятся зубы. На самом деле грудное молоко не может навредить зубам. Наоборот, в молоке есть вещества, которые способствуют восстановлению зубной эмали.

МИФ 4. Грудные дети хуже едят «взрослую» пищу. Аппетит ребенка зависит от особенностей его организма. И он никак не связан со временем введения прикорма.

МИФ 5. Ребенок привыкнет требовать грудь в любое время. Все зависит только от мамы. Если до полугода необходимо давать грудь ребенку по первому требованию, то в более старшем возрасте ребенок вполне способен усвоить определенные правила: например, мамино молоко можно есть только дома или только перед сном.

МИФ 6. Длительное вскармливание ухудшает здоровье мамы. Здоровой женщине длительное грудное вскармливание идет только на пользу: оно способствует снижению веса, набранного во время беременности, также уменьшает риск развития таких заболеваний, как рак груди и яичников, остеопороз.

Получается, что у длительного грудного вскармливания нет минусов, зато есть много плюсов. Малыш чувствует себя защищенным. И во время болезни грудное молоко — лучшая еда. Мамино молоко и насытит его, и обеспечит всем необходимым.

Л. Н. Писаренко, педиатр, врач I категории

ПИЛЮЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПО ДВЕ, ПОЧЕМУ-ТО ВСЕГДА ВЫПАДАЮТ ИЗ БУТЫЛОЧКИ ПО ТРИ.

Полезные советы

● Малыша отправили на прививку? Перед тем как ее сделать, обязательно сдайте кровь на анализ. Если гемоглобин снижен, отложите процедуру и постарайтесь поднять его до нужного уровня. Иначе нехватка железа помешает иммунной системе ребенка правильно «ответить» на появление вакцины.

● Малышу скоро год, а он никак не расстается с соской? Уберите ее с глаз долой и не давайте несмотря на все протесты. Или прибегните к хитрости: каждый день отрезайте понемногу от кончика пустышки — когда ее будет невозможно сосать, ребенок сам выбросит соску.

● Многие малыши, приученные к горшку в 7-8 месяцев, подрастая, категорически отказываются от этого навыка. Почему так происходит? Педиатры считают, что и речи быть не может о сознательном приучении к горшку ребенка до года. Дело в том, что ребенок не осознанно ходит на горшок, а выполняет команду мамы. Становясь более самостоятельным, малыш начинает протестовать.

ЛАПША
из писем читателей

Детей у меня приблизительно двое.
Евгений, Московская обл.

Младший сын схватил зажигалку, играть надумал. Отбираю и говорю: «Нельзя, сынок, баловаться с зажигалкой. Давай я тебе лучше спички дам».
Валентина, Пермь

Когда старший сын только родился, мы с мужем назвали его Кактусом, потому что какал часто.
Ольга, Саратовская обл.

Девяносто процентов мужчин уверены, что с их ребенком не может ничего случиться. Поэтому я поняла, что оставить ребенка с мужем равнозначно тому, что сразу его придушить.
Ирина, Псков

Нужно пить лекарство...

Заставить ребенка проглотить лекарство — это искусство, которому надо учиться. Малыш не должен чувствовать, что от него что-то требуют — и он не будет капризничать.

Дети охотно принимают лекарства в виде приятных на вкус сиропов, неплохо реагируют на суспензии, растворы и эмульсии — все они легко глотаются. А вот сухие порошки нужно измельчать и разбавлять молоком или сиропом. Но и здесь есть маленькая хитрость: смешивать лекарства лучше с теми напитками, которые ребенок пьет редко. Иначе странный вкус молока или сока может запомниться малышу, и он будет долго относиться к ним с подозрением. Что касается таблеток, их лучше смешивать с густой едой, уместив всю порцию в одну ложку, ведь от второй ребенок может отказаться.

БЕРЕГИТЕ ЛЮБОВЬ — ЕСЛИ ОНА ВЗАИМНАЯ. БЕРЕГИТЕ ДРУЖБУ — ЕСЛИ ОНА ВЕРНАЯ. БЕРЕГИТЕ РОДИТЕЛЕЙ... ПРОСТО БЕРЕГИТЕ И ВСЕ. БЕЗ «ЕСЛИ».

Опять отрыжка...

Не навреди

ЛЕГКАЯ ОТРЫЖКА БЕЗ ЗАПАХА И ПРИВКУСА МЕЖДУ ЕДОЙ И НЕ ЧАЩЕ 10-12 РАЗ В СУТКИ — ЭТО НОРМА.

Детский организм избавляется от воздуха, проглоченного во время еды, питья, и газов, образующихся в пищеварительной системе. Если бы не отрыжка, желудок лопнул бы, как мыльный пузырь! Но если отрыжка возникает слишком часто, принимайте меры.

* Не позволяйте ребенку запивать еду! Поднося ко рту то ложку, то стакан, малыш переполняет желудок и разводит пищеварительный сок (тем сильнее отрыжка).

* Исключите газированные напитки! Сжатый газ, с шипением выходящий наружу из бутылки, с той же силой стремится вырваться из пищеварительной системы.

* Не давайте горячее! Дети проглатывают много воздуха, когда пытаются дуть на еду и напитки, чтобы остудить их, а также вместе с паром от горячего чая, бульона и супа.

* Не кормите малыша продуктами, которые сильно пенятся! Например, взбитыми сливками, кок-тейлями со взбитыми яйцами — они сильно пенятся в животе.

* Не разрешайте есть всухомятку! Яйцо вкрутую, галеты, печенье трудно проглотить. Чтобы протолкнуть пищевой комок в желудок, ребенку приходится накачивать пищевод воздухом. Отсюда и отрыжка.

* Частой причиной отрыжек у детей бывает обильное слюноотделение и глотание слюны. Такое явление может развиваться при заболеваниях зубов, лор-органов и пищеварительного тракта. Что именно вызвало повышенное слюноотделение, можно установить только в процессе обследования ребенка.

На приёме у педиатра *Авторитеты дают советы*

Советы и ответы

МАЛЫШ СОСЁТ ПАЛЬЧИК

Перед сном малыш начинает сосать пальчик, без этого не засыпает. Как отучить его от этой вредной привычки?

Светлана С., Нижневартовск

Понаблюдайте за малышом — связано ли это с какими-то волнующими событиями, происходящими с ним в течение дня, которые могли бы вызвать переживание или беспокойство? Или, возможно, в вашей семье появился кто-то новый или произошли другие, не столь заметные для вас самой, но принципиальные для крохи изменения? В таком случае постарайтесь поддержать и успокоить малыша. Можно дать мягкие успокаивающие средства. Если речь не идет о выраженном навязчивом сосании большую часть дня, повода для беспокойства нет. Не стыдите и не ругайте его за эту вредную привычку, лучше отвлеките в тревожной ситуации и переключите внимание на другое занятие, скорее всего, со временем все пройдет само собой.

ШОКОЛАД ДЛЯ ГОДОВАЛОГО РЕБЁНКА

Моя подруга своему годовалому ребенку совершенно спокойно дает по чуть-чуть шоколадные конфеты, потому что у него нет аллергии. Права ли она?

М. Михайлова, Курская обл.

Шоколад не рекомендуется давать детям до 5 лет, потому что он возбуждающе действует на ребенка, является аллергеном. Вообще сладости — не лучшее, что мама может дать ребенку.

ОТЛУЧАТЬ РЕБЁНКА ОТ ГРУДИ?

Моему сыну 1 год 2 месяца. У него дисбактериоз кишечника и золотистый стафилококк. У меня в молоке его тоже обнаружили. Стоит ли отлучать ребенка от груди? И чем его вылечить? Уже полгода даем малышу бактериофаг, «Хилак форте» и другие препараты, но ничего не помогает. У ребенка все время частый и жидкий стул.

Ольга Н., Екатеринбург

При наличии стафилококка у мамы и ребенка лечить надо обоих, так как стафилококк из вашего молока поступает к ребенку и инфицирует его заново. Кроме того, причина жидкого стула и дисбактериоза кишечника может быть связана с непереносимостью лактозы (молочного сахара), которая содержится как в грудном молоке, так и в коровьем. Проконсультируйтесь с врачом, возможно, до того времени, пока этот фермент не созреет, молоко придется заменить безлактозными смесями и безмолочными продуктами.

СЫН СТАЛ НАБИРАТЬ ВЕС

Малыш в детстве был очень худеньким, болезненным мальчиком. Летом часто ездили с ним на море. Сын перестал болеть, улучшился аппетит, стал набирать вес. Последние 2-3 года часто и помногу ест. Нужно ли поддерживать диету и как снизить вес ребенка?

В. В. Пивоварова, Ростовская обл.

У вашего сына может сформироваться ожирение. Этот процесс лучше пресекать в корне, потому что потом бороться с лишним весом у подростка будет очень трудно. Важно, чтобы вся семья это понимала и поддерживала ребенка — тогда ваши шансы на успех возрастут. И помните: в лечении детского ожирения не бывает двойных стандартов. Нельзя, например, запретить мальчику съесть «Сникерс», а самим на его глазах уплетать конфеты. Детская психика этого не терпит.

Ж. П. Яковенко, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для мальчиков

Хочешь подрасти? Налегай на каши

КАКОЙ МАЛЬЧИК НЕ МЕЧТАЕТ СТАТЬ ВЫСОКИМ? ЭТА МЕЧТА ЛЕГКО ИСПОЛНИМА. СЫН МОЖЕТ ВЫРАСТИ ВЫШЕ МАМЫ, ДЕДА И ПАПЫ, ЕСЛИ ВЫ РАССКАЖЕТЕ, КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ.

1 **Как можно раньше начните делать специальную гимнастику.** Если раздражать зоны роста в длинных трубчатых костях и позвонках, скелет можно удлинить. У ребят эти зоны окостеневают к 16-17 годам, так что времени на тренировки не так уж много. Зоны роста стимулируют прыжки в высоту и висы. К тому же эти упражнения вытягивают мышцы — ведь важно, чтобы они не отставали от роста костей и не сдерживали его. А вот заниматься штангой растущему организму нельзя: это замедляет рост.

Сначала 15-20 минут разомнитесь: можно неторопливо бежать на месте — 70-80 шагов в минуту. Согревшись, начинайте готовить суставы, связки и мышцы к предстоящим нагрузкам: делайте любые упражнения на гибкость, растяжение и расслабление, разнообразные наклоны, шпагаты, мостики, махи, встряхивания... Теперь переходите к основной части комплекса.

*** Вис на перекладине: руки захватывают ее сверху.** Перекладина должна быть на такой высоте, чтобы, повиснув на ней и расслабившись, вы не касались земли ногами. Повисев 20-30 секунд, столько же отдохните. Повторите 3-5 раз.

*** Прыжки на месте.** Отталкиваясь обеими ногами, попытайтесь в прыжке достать кончиками пальцев рук высоко расположенный предмет (люстру, край шкафа, ветку дерева). Вкладывайте в прыжок всю силу, вытягивайтесь вверх всем телом! Повторите 10 раз с интервалом 5-8 секунд. Отдохните 2-3 минуты, затем сделайте еще 10 прыжков.

*** Прыжки на одной ноге.** 10 раз подпрыгните, отталкиваясь одной ногой, потом другой. 3-4 минуты отдыха.

*** Вис на перекладине вниз головой.** Повиснув на перекладине, поднимите ноги вверх и, согнув в коленях, зацепитесь ими за снаряд. Медленно опустите вниз туловище и руки. Висите 20-30 секунд, не задерживая дыхания. Повторите 2-3 раза.

*** Повтор упражнения 2.** Теперь прыгайте с разбега, изо всех сил отталкиваясь двумя ногами, вытягиваясь в струнку.

*** Повтор упражнения 3.** Выполняйте его также с разбега.

*** Повтор упражнения 4.** Выполняйте вис на руках с разбега.

Этот комплекс надо делать утром и вечером. Пропускать тренировки можно не чаще двух раз в неделю. Со временем начинайте выполнять висы на перекладине с отягощением (тогда рост увеличится еще заметнее): попросите кого-нибудь обхватить вас за ноги, когда вы висите, держась руками за перекладину; а когда висите вниз головой, возьмите в руки гантели. Число прыжков постепенно доведите до 200-300 в день. Кроме того, полезны баскетбол и плавание брассом.

2 **Налегайте на каши.** Почему в армии парни быстро растут? Потому что много двигаются и каждый день едят кашу. Кроме каш, для роста необходимы овощи, фрукты, хлеб, мясо и молочные продукты. Эта «шестерка» должна быть на столе регулярно.

Пища растущего парня должна быть богата витаминами, особенно витамином А, и микроэлементами, в первую очередь цинком, йодом, железом, медью. Витамина А много в рыбьем жире, сливочном масле, во всех молочных продуктах, яйцах, печени, моркови, различных ягодах, особенно в малине; цинка — в мясе, бобовых, яичном желтке; йода — в морских продуктах.

3 **Не нервничайте.** Нервные люди, как правило, ростом мелковаты, а невозмутимые — высокие. Подросток, который постоянно суетится, лезет на рожон, плохо растет.

4 **Не болейте.** Частые простуды замедляют рост, поэтому придется закаляться. Самый простой способ — принимать по утрам контрастный душ: то прохладный, то горячий. Только делать это надо каждый день.

5 **Надо очень хотеть вырасти.** Поставьте перед собой задачу вырасти за год, скажем, на 7 см. Напишите расписку, что вы обязуетесь во что бы то ни стало увеличить свой рост на эти сантиметры. Теперь вы просто обязаны расти, чтобы сдержать данное себе слово.

И, конечно, нельзя ни курить, ни пить водку, вино, пиво — алкоголь и табак сведут все ваши усилия на нет. И спать надо не менее 8 часов — ведь именно во сне вы растете.

О. А. Зайченко, педиатр, врач высшей категории

■ МОЛОДЕЖЬ, ГОВОРИТЕ,
НЫНЧЕ ПОШЛА
НЕ ТА? ТАК ВЕДЬ И БАБУШКИ
УЖЕ НЕ ТЕ...
НОСКИ НЕ ВЯЖУТ, ПИРОГИ
НЕ ПЕКУТ —
В ИНТЕРНЕТЕ СИДЯТ!

■ ДА НЕ ЛЮБЯТ
ЖЕНЩИНЫ ДЕНЬГИ!
ПОСМОТРИТЕ,
С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ
ОНИ ОТ НИХ
ИЗБАВЛЯЮТСЯ!

■ ЕСЛИ У ВАС НА СЕРДЦЕ
СКРЕБУТ КОШКИ —
НАЛЕЙТЕ
ИМ ВНУТРЬ ВАЛЕРЬЯНКИ.

Как там, у них?

Слово может сильно ранить

КАКИЕ СЛОВА И ТЕМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ В ШКОЛАХ НЬЮ-ЙОРКА И ПОЧЕМУ?

*** Насилие.** Этим словом можно обидеть жертв физического, сексуального насилия.

*** Алкоголь, табак, наркотики, сигареты, крысы, тараканы.** Нет слова — нет проблемы.

*** День рождения.** Его не признают свидетели Иеговы.

*** Смерть.** Это слово ранит всех.

*** Развод.** Обидятся дети из неполных и неблагополучных семей.

*** Бездомный, бомж.** Расстроятся чувствительные люди.

*** Охота.** Слово ранит сторонников зеленых и вегетарианцев.

*** Разговоры о спорте** заставляют глупо себя чувствовать тех, кто в нем не разбирается.

*** Безработица.** Ранит детей, в чьих семьях есть такая проблема.

*** Бедность.** Малоимущие люди и им сочувствующие обидятся.

*** Рок-н-ролл.** Травму получат те, кто его не любит.

*** Бегство.** Обидит инвалидов или беженцев.

*** Политика, секс, порнография, оружие, преступление.** Рано еще о таких вещах говорить.

*** Рабство.** Обидит негров. Это слово тоже запрещено.

*** Телевидение, видеоигры.** Психологическая травма грозит малоимущим и тем, кто отлучен от компьютера и телевизора.

*** Жестокость, кровопролитие.** Обидятся жертвы насилия.

*** Рак и другие заболевания.** Пострадает психика больных.

*** Катастрофы, стихийные бедствия — цунами, ураганы.** Их упоминание ранит пострадавших и впечатлительных людей.

*** Знаменитости, звезды.** Разговоры о них развивают комплекс неполноценности.

*** Домашние компьютеры, дома с бассейнами.** Разговор об этом обидит тех, у кого их нет.

*** Нездоровая пища.** Разговоры о ней травмируют сторонников здорового питания.

*** Приюты для животных.** Слово ранит впечатлительных людей.

Думай, думай

■ САМЫЙ ИНТЕНСИВНЫЙ РОСТ У МАЛЬЧИКОВ БЕЗ ПРОБЛЕМ С ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМОЙ ПРИХОДИТСЯ НА 13-14 ЛЕТ.

■ СТРАСТНОЕ ЖЕЛАНИЕ ВЫРАСТИ И УПОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ МОГУТ ДОБАВИТЬ 10-12 СМ К ЗАЛОЖЕННОМУ ПРИРОДОЙ РОСТУ.

■ ПОВЕРЬТЕ В РЕЗУЛЬТАТ И НЕ БОЛТАЙТЕ НА КАЖДОМ УГЛУ О ТОМ, ЧТО ХОТИТЕ ВЫРАСТИ.

Ребёнку помогла строгая диета, небольшой прикорм и пробиотики

ВАЖНО!

Моя беременность протекала прекрасно, поэтому я ни в чем себе не отказывала. Думаю, это и стало одной из предпосылок к развитию пищевой аллергии у новорожденного сына. Сыпь проявилась еще в роддоме, но врачи говорили, что это нормально. И я не переживала. Но к 4 месяцам кожа на ручках и ножках стала шершавой, а красные пятна пошли по всему телу. Сказать, что я очень расстроилась, значит не сказать ничего. К здоровью своего долгожданного ребенка, который пришел ко мне после долгих лет бесплодия, я относилась очень трепетно.

И начались наши поездки к дерматологам, серьезное изучение медицинской литературы. Я села на жесткую гипоаллергенную диету. Проще перечислить то, что я ела, чем то, что мне было нельзя.

Врач выписал много лекарств и гормональные мази: капли «Фенистил», мази «Локоид» и «Физиогель», также рекомендовал протирать тельце малыша раствором «Ротокана». Но я не стала злоупотреблять медикаментами, только при сильных обострениях. Они ведь не лечат, а только снимают симптомы, а болезнь загоняют внутрь.

А еще нам помогла строгая диета, небольшой прикорм и пробиотики, которые я давала малышу для нормализации работы кишечника, в частности «Симбитер». Ведь основная причина диатеза у грудничков — несовершенная работа желудочно-кишечного тракта. Эффект от пробиотиков был налицо, в прямом смысле. Кроме того, все детские вещи я стираю детским порошком, без фосфатов, ароматизаторов, и никаких кондиционеров для белья. Влажную уборку делаю каждый день. Травами при купании не злоупотребляю, они сами по себе являются аллергенами, даже ромашка и череда. Купать можно в заваренном крахмале, отрубях, но чаще — просто в чистой воде. Мылом и прочей детской косметикой не пользуемся, только увлажняющим кремом для кожи.

Сейчас сыну 1 год, из прикорма он ест только зеленые и белые овощи, яблоки с курагой и изюмом, йогурт домашний, каши, мясо индейки и перепелиный желток. При этом весит 12 кг. Сама я уже не на такой строгой диете. Иногда пьем пробиотики — «Симбитер» или «Бифиформ». Регулярно даю домашний йогурт. И диатез почти ушел.

Д. С. Митрохина, Самара

Умные мысли

■ У ДЕДОВ И ПРЕДКОВ НАШИХ ХОТЬ И ПАХЛИ СЛОВА ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ, ДА ВЫСОК У НИХ БЫЛ ДУХ.

Марк Теренций Варрон

■ БЫТЬ ЛЮБИМЫМ — ЗНАЧИТ СГОРАТЬ. ЛЮБИТЬ — СВЕТИТЬ НЕГАСИМОЙ ЛАМПАДОЙ.

Мария Райнер Рильке

■ МАТЕРИНСКИЕ РУКИ — ВОПЛОЩЕНИЕ НЕЖНОСТИ: ДЕТЯМ ХОРОШО СПИТСЯ НА ЭТИХ РУКАХ.

Виктор Гюго

Грыжу накричал

Пупочная грыжа у младенцев очень редко ущемляется и, как правило, исчезает сама по себе в течение первого года жизни.

Нередко у новорожденных возникает пупочная грыжа. Если у малыша в области пупочного кольца появилось выпячивание округлой или овальной формы, которое увеличивается, стоит лишь малышу покричать, покажите его педиатру. Это признак пупочной грыжи. В такой ситуации вы можете и сами помочь малышу. Просто не позволяйте ему долго кричать и 3-4 раза в день выкладывайте на животик.

Пупочная грыжа у младенцев очень редко ущемляется и, как правило, исчезает сама по себе в течение первого года жизни. Малыш растет, его брюшной пресс укрепляется, а пупочное кольцо, где первые месяцы было заметно характерное выпячивание, понемногу зарастает. Чтобы уменьшить размер грыжи, пупочек заклеивают лейкопластырем. Иногда между полосками пластыря выкладывают твердую деревянную пластинку или ватно-марлевую подушечку. Пластырь меняют раз в 1-2 недели, при этом малыша можно купать, не обращая внимания на заклеенный участок. Непременные условия — лейкопластырь должен наклеивать врач (у мамочки для этого нет необходимых навыков) и эту процедуру начинают не раньше чем ребенку исполнится месяц. Ведь кожа новорожденного тонкая и чувствительная, пупочная ранка в первые недели еще только заживает — травмировать ее никак нельзя!

Н. Коваленко, педиатр, врач высшей категории

Прошу помощи

ЗНАЮ, ЧТО ЗАПОРЫ ВЕДУТ К РАКУ КИШЕЧНИКА

Мне 58 лет. Не могу справиться со своей болезнью. А началось все с того, что по утрам не полностью опорожнялся кишечник, а потом и вовсе начались запоры. Стала принимать смесь: по 100 г травы сенны, чернослива, кураги, изюма, меда и льняного масла. Сначала помогало, а сейчас уже нет. В областной больнице прошла колоноскопию, проверила желудок, сдала все анализы, сделала УЗИ всех органов. По результатам обследования поставили диагнозы хронический сигмоидит, синдром раздраженной толстой кишки с запорами, хронический гастрит с повышенной кислотностью в фазе умеренного обострения. Назначили лечение, а толку никакого. Кал скапливается по 2-3 дня, чуть опорожнюсь — и все. Пробовала народные средства: красную свеклу, утром натощак сырую воду по 200 г, пила оливковое масло по 1 ст. ложке, натуральные соки — морковный, свекольный, яблочный, по утрам делаю зарядку, придерживаюсь диеты — утром каша, не ем жареного, жирного, сама себе назначила и пропила «Бифидумбактерин», а толку никакого. От безысходности не знаю, что делать. Знаю, что запоры ведут к раку кишечника. Очень боюсь, помогите!

Антонина, Орловская обл.

Депрессия началась в апреле и до сих пор не проходит...

Уже несколько лет у сына астенический депрессивный синдром. Его мучает депрессия, особенно весной или осенью. Сын не хочет ничего делать, выходить на улицу, общаться с людьми, его все раздражает, у него нет аппетита, пропадает сон. Если что-то делает или куда-то идет, то через силу. Постоянно нервничает, даже не хочет жить. Зимой этого не бывает. Раньше все проходило через 3-4 месяца, а в этом году депрессия началась в апреле и до сих пор не проходит. Вот такая болезнь! Не знаем, что делать. Обращались к врачам — назначают таблетки, лекарства, но они мало помогают. Может, кто-нибудь знает об этой болезни, где-то лечился? Прошу откликнуться и сообщить. Буду вам очень благодарна.

Т. Исакова, Грозный, Чеченская Республика

КАКИЕ ТРАВКИ ПИТЬ, ЕСЛИ СЕРДЦЕ БОЛЬНОЕ?

Почти 37 лет проработала воспитателем в детском саду. Вся жизнь моя прошла среди детского смеха и улыбок. У меня своих трое детей и пятеро внуков. Я люблю жизнь со всеми печалями и радостями, счастьем и невзгодами. С возрастом стало шалить сердце, появляться отеки на ногах. Мне 82 года, но я так хочу еще пожить. Подскажите, какие травки нужно пить при сердечной недостаточности?

З. А. Здоренкова, Белгородская обл.

С ОСТЕОХОНДРОЗОМ В СТАЦИОНАР НЕ БЕРУТ...

В середине августа этого года у меня случился приступ, как мне показалось, почечный. Впервые за 69 лет была дикая боль с правой стороны в пояснице, которая отдавала в ногу. Вызвали скорую, фельдшер определил, что это не почка, а поясничный остеохондроз. Я кричу от боли, но мне сказали, что с таким диагнозом в стационар не берут, мол, эту болезнь надо лечить дома, и уехали. Приступы все так же повторяются с интервалами в 40-50 минут, меня крутит минут 10, затем все затихает. Пару дней приступов может не быть, но затем снова настигает дикая боль (даже на улице) и скручивает меня в колесо. Не могу ходить — болит нога. Во время приступа ложусь, вытягиваюсь, и в это время по пояснице будто кипяток растекается. Лечусь сама мазями, солью. Принимала скипидарные ванны, но после них боль становится сильнее. Мази «Диклофенак», «Вольтарен», бальзам Дикуля мне не помогают. В поликлинику к невропатологу не попасть, за талоном надо занимать очередь в 4 часа утра. Соседи пытались помочь, но талонов не хватает (3-4 талона на день). Платные неврологи только консультируют. Может, кто посоветует, как лечиться? Если это радикулит, то как он лечится? Если это грыжа, то можно ли ее греть? Люди, миленькие, вся надежда только на вас!

Татьяна, Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

ИГЛА ВОТКНУЛАСЬ В ЛАДОНЬ

При ремонте квартиры моя 46-летняя дочь, срывая обои, воткнула в ладонь иглу, которая непонятно как там оказалась. Когда стала ее доставать, ушко иголки обломилось и осталось в ладони. Рука опухла, дочка пошла к врачу. Сделали снимок и на 10 дней наложили гипс. Я в шоке! Неужели наша медицина в XXI веке не может магнитом или другим способом убрать обломок этой иголки? А если, не дай Бог, игла попадет в сосуд и дойдет до сердца — все, человек погиб? Права ли я? Очень прошу ответить и развеять мои сомнения.

Т. С. Письменко, Новопавловск, Ставропольский край

СЫН ИГРАЕТ С БУМАГОЙ — ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ РВЕТ ЕЁ НА МЕЛКИЕ КУСКИ...

Сын у меня с двух лет инвалид — отставание в психическом развитии, не разговаривает, только звуки издает. Резких звуков сын боится, возбуждается, прыгает и скачет возле телевизора. Сам себя не обслуживает, умеет одеваться, но не делает этого. На горшок научился ходить только в 5 лет, но садится, только если его посадят, хотя бежит к горшку и просится. Все надо делать только так, как он хочет, иначе начинает кричать, кидаться и даже драться. К нам на дом приходила учительница, но сын бил ее и кидался.

Играет в основном с бумагой — целыми днями рвет ее на мелкие куски. Речь понимает, что попросишь — сделает, принесет, подаст. Убирает за собой со стола. Но на людях становится возбужденным и привлекает к себе внимание. Все смотрят на него и еще упрекают меня, что не воспитала ребенка, не верят, что он больной. Ведь внешне ничем не отличается от здоровых детей — симпатичный, глаза умные, а ведет себя ужасно.

Помогите советом: как с таким ребенком жить? Может, есть какие-нибудь успокаивающие препараты? Пьем постоянно «Фенибут», «Сонапакс», назначили «Ноотропил» — никаких сдвигов. Мальчик целый день возбужден, даже от телевизора, днем никогда не спит. Очень часто стоит возле зеркала и издает какие-то звуки, хохочет.

При цистите смешайте по 1 стакану меда, сока черной редьки и водки, настаивайте в темном месте 3 дня. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

SOS

У меня шизофрения, а к людям с такой болезнью общество относится презрительно

Шестой год болею шизофренией. Постоянно слышу злые голоса, которые обзывают меня. К людям с моей болезнью общество относится презрительно. Два раза в течение длительного времени лежала в стационаре закрытого типа. Там за человеческое отношение к больному приходится платить. И санитарки, и врачи просто вымогают деньги и передачи. Порядки там бесчеловечные, условия ужасные, даже мыться нормально не дают.

В течение двух лет меня лечили «Трифтазином». От него появляются рвота, в кишечнике ничего не держится. Пришлось параллельно принимать «Омепразол» и «Лоперамид». Появилось сильное удушье, сонливость, и от «Трифтазина» вынуждена была отказаться. Еще этот препарат вызвал ожирение (я очень много ела) и сахарный диабет II типа. По назначению эндокринолога принимаю «Сиофор 1000», соблюдаю диету. Мучает постоянная жажда, пью много воды. Мне необходим инсулин, который должны выдавать бесплатно, но краевой эндокринолог отказывается выписывать. Сама покупать не могу — дорого. А сахар поднимается до 24,5 единицы. От шизофрении назначили «Галоперидол», но он вызвал аллергию, а противоаллергические препараты не помогают. От «Азалептина» появились судороги, и я беспробудно спала неделями. «Труксал» мне вообще не помогает.

Два года назад назначили «Рисперидон» — эффективное, но дорогое лекарство. Теперь и от него пришлось отказаться — вызывает тремор и сильное удушье. Сейчас принимаю «Этаперазин», но он почти не глушит голоса, от него появляется скованность.

Пробовала лечиться травами: корневищами валерианы, травой пустырника и череды, листьями мяты перечной, цветками ромашки. Все травы смешивала в равных пропорциях, 1 ст. ложку смеси заливала 1 стаканом кипятка, настаивала и принимала — это немного заглушало голоса. Пила много, пока не отравилась. Также принимала глицин — по нескольку таблеток в день, но мне уже от него плохо.

Несколько месяцев читала молитвы об исцелении и от порчи, молилась перед иконой с частицей мощей святой блаженной Матроны, перед иконой Богородицы — никакого толку. Долго пила крещенскую воду, но от этого становилось только хуже. Я крещеная, ношу крестик. Пробовала лечиться освященным маслом, в церкви заказывали молебен за здравие — ничего не помогает. Что еще можно предпринять? Денег на лечение в платных медицинских центрах у меня нет.

Т. И., Ставропольский край

Кто приютит?

Живем с мужем в Волгоградской области. Мне 50 лет, мужу — 45. Так случилось, что остались без жилья и близких родственников. Может, найдется пожилой человек, у которого нет родных и близких, но нужна забота, помощь или уход? Желательно из Волгоградской или Астраханской областей. Будем рады жить с вами как одна семья. И еще чтобы не было проблем с работой для мужа.

Люба, Иловлинский р-н, Волгоградская обл., тел. 8-906-405-14-19

***

Мне 64 года, ветеран труда. Воспитала пятерых детей, они все замечательные, работают, не пьют. Я одна их подняла, муж давно умер. С 1995 года болею коксартрозом обоих тазобедренных суставов II-III степени, артрозом рук. Хирург не лечит, ревматолога в нашем городе нет. В санаторий надо ехать только за свои деньги. Если бы была группа, может, дали бы путевку. Хочу переехать туда, где не надо носить галоши. Сама я уроженка Москвы, но готова переехать в Ивановскую, Нижегородскую область. Может, кто пустит пожить в домик, так как купить дорого? Желательно, чтобы рядом была больница. Мне мужа не надо: возраст не тот, да и болезнь прогрессирует. Не хочу ни за кем ухаживать, самой бы справиться. Адрес оставляю в редакции.

Н. А. Соколова, Краснодарский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

И еще проблема: у моего 9-летнего ребенка атопический дерматит, которым он заболел в 2 месяца. Проявляется болезнь в виде шершавых пятен по всему телу. А еще отекают пальцы рук — они раздулись, стали широкими, кожа шершавая, местами даже бугристая. Мазали мазью «Адвантан», пили «Зиртек» — никакой реакции. Как от этого избавиться?

Л. Г., Забайкальский край

***

Я мать-одиночка, воспитываю двоих дочерей, заработок небольшой. У девочек низкий гемоглобин, и, чтобы поднять его, врачи посоветовали есть грецкие орехи. Люди добрые, может, кто отзовется на мою просьбу и сможет выслать немного орехов и меда для лечения?

Л. Д. Адаменко (для Сидоровой Марии Ивановны), ул. Советов, 9-73, Новодвинск, Архангельская обл., 164900

■ ЕСЛИ ДОМАШНЯЯ СОБАКА НАУЧИТСЯ ГОВОРИТЬ, ТО ПЕРВЫЕ СЛОВА БУДУТ: «ХОЗЯИН, НОЧЬЮ НА КУХНЕ ПЕЧЕНЬКИ СЪЕДАЮ НЕ Я, А ТВОЯ ХУДЕЮЩАЯ ЖЕНА».

■ УЖАСНАЯ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ: НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ, А ЖИРОВЫЕ НЕ ПОГИБАЮТ.

А доживу ли я до 50 лет? Мне ещё дочку растить...

Мне 31 год. Началось все три года назад во время беременности: появились запоры и, как результат, геморроидальный узел. После родов он исчез, запоры тоже. Через 1,5 года я вышла на работу (бухгалтер) — начались запоры с кровью. Лечилась у гастроэнтеролога, прошла все процедуры, проверили и кишечник, и желудок — ничего не нашли. Врач сказал: «Видимо, после родов у вас произошел гормональный сбой. Пейте «Дюфалак» и ешьте больше овощей». Проктолог сказал, что у меня повреждения слизистой, но ничего не назначил. Вот и приходится самолечением заниматься. Пью «Детралекс», ставлю свечи «Релиф» и «Нигепан». Помогает буквально на 3-4 дня, и снова боль при опорожнении. Порой думаю: «Доживу ли я до 50 лет? Мне еще дочку растить...». А проктолог в нашем городе один. Очень надеюсь на вашу помощь.

Ирина, Орловская обл.

Спешим помочь

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПРОЙДЁТ

Для Евы из Архангельска, у нее вегетососудистая дистония («Айболит» №14 за 2013 г.).

Я прошел через этот ужас. Скажу честно: жутко, но не смертельно. Страх, паника — это первое, что провоцирует эту так называемую болезнь. Хотя, честно говоря, не совсем это болезнь, скорее, это плод нашего воображения. Мы все чего-то боимся, и стоит об этом подумать, как вдруг начинаются паника, страх, давление, тахикардия... Я в момент таких приступов начинал считать про себя, сосредотачиваясь только на счете, и обычно где-то на счете 40-50 начинал понимать, что организм успокаивается. Рекомендую и вам это попробовать. Наш организм напрямую зависит от нашей вегетативной системы, а она — напрямую от наших мыслей! Думайте только о хорошем. Вся жизнь с ее проблемами — это неизбежность, не стоит портить свои нервы и здоровье из-за всего этого, оно того не стоит. Эта выдуманная болезнь рано или поздно пройдет. Не падайте духом! Здоровья вам!

Антон, Кемеровская обл.

КУРИНУЮ ЖОПКУ НАДО ПОВЕСИТЬ НА КУСТ КАЛИНЫ ИЛИ СИРЕНИ

Для О. Горшковой из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «На ноге появились куриные жопки» («Айболит» №18 за 2013 г.).

На правой ноге у меня тоже были куриные жопки. Что я только не делала: и вырезала корни, и смазывала уксусной эссенцией — никакого результата. В 90-х годах я работала на звероферме, и девочки посоветовали мне рецепт, который помог справиться с болячкой. Надо зарезать курицу, вытопотрошить кишки, отрезать жопку с кишкой длиной 10 см и этой жопкой крест-накрест потереть каждую жопку. Затем куриную жопку надо повесить на куст калины или сирени — и все лечение. И не заметите, когда все исчезнет. Я больше этим не страдаю. Попробуйте, может, и вам поможет.

Р. К. Коваленко, Ставрополь

ПЕРЕСТАЛА ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ ОТ СЕРДЦА, И ОДЫШКА ПРОПАЛА

Для Андрея Р. из Ставропольского края, автора письма «Мне плохо! По ночам вскакиваю от того, что задыхаюсь» («Айболит» №20 за 2013 г.).

Такая же проблема была и у меня. В 2008 году мне назначили сердечные препараты «Депренорм» и «Метопролол» и «Индапамид» — от высокого давления. За эти 5 лет я потеряла сон, меня мучил шум в ушах, чесалось все тело. Не могла понять, от чего, думала, что повысился сахар. Сдала кровь — все в норме. Самое страшное то, что я стала задыхаться: сначала при долгой ходьбе, затем во время стирки, уборки по дому, а потом и во время сна. Лежать уже не могла, приходилось дремать полусидя. А в июле в гости приехала дочь, увидела, как я мучаюсь, и посоветовала не принимать таблетки 3-4 дня. Я так и сделала, и за 3 дня одышка пропала. Обратилась в платную поликлинику к кардиологу, сделали УЗИ сердца и кардиограмму — все было плохо. Врач назначил другие препараты. Оказывается, у меня был хронический бронхит и эмфизема легких, а при этой болезни «Метопролол» противопоказан — он, наоборот, сужает сосуды бронхов. Сейчас я чувствую себя хорошо, давление 126/83 мм рт. ст., зуд прекратился, шум в голове пропал, сон наладился. Проверьтесь, может, у вас тоже все проблемы от таблеток.

Татьяна, Йошкар-Ола

У вас начальная стадия артроза коленных суставов. Здоровые колени болеть не будут

Для А. С. Барковой из Ставрополя, автора письма «Ходить не больно, а вот сидеть...», хрустят и болят колени («Айболит» №18 за 2013 г.).

Скорее всего, у вас начальная стадия артроза коленных суставов. Здоровые суставы хрустеть не будут. Для установления точного диагноза сделайте МРТ (магнитно-резонансную томографию), так как рентген малоэффективен. А вот сидеть, закинув нога за ногу, не стоит: в этом случае нарушается кровообращение в ногах и суставах.

Попробуйте поделать гимнастику. В каждой поликлинике есть кабинет лечебной физкультуры, там вам смогут порекомендовать упражнения, которые займут 20-30 минут. Надо сейчас зажать в кулак начинающуюся болезнь, делая такую гимнастику каждый день до конца жизни. Тогда суставы будут служить вам долго. И еще несколько советов.

* У вас нарушен обмен веществ, мочевая кислота не выводится из организма и откладывается в суставах. Чтобы исправить это положение, 5 средних лавровых листиков кипятите 20 минут в 0,5 л воды и пейте 2-3 раза в день маленькими глотками в течение 3-5 дней.
* На ночь 2 ст. ложки гречки (лучше измельчите в кофемолке) залейте 1 стаканом кефира, а утром выпейте. Делайте так в течение длительного времени, так как гречка богата витамином В и микроэлементами, которые выводят соли.
* Корни пырея помойте, измельчите, просушите. 2 чайн. ложки измельченных корней залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через 40 минут после еды в течение 3 недель.
* Для укрепления хрящевой ткани варите холодец и ешьте его почаще. А еще вот такой рецепт: 14 куриных лапок очистите, отрежьте коготки, в кастрюле залейте 1,5 л воды и варите 2-3 часа на маленьком огне, пока все не разварится. Выложите в форму, добавьте измельченный чеснок, черный молотый перец, лавровый лист. Ешьте по 1-2 ст. ложки утром и вечером в течение длительного времени.
* Не поднимайте тяжести, сумки носите в двух руках, желательно, чтобы вес был одинаковый (не больше 2-3 кг в каждой руке).

Лечитесь настойчиво и держите болезнь в узде! Желаю успеха!

Е. П. Гроховская, Ставрополь

Для лечения гангрены используйте живицу и принимайте настои трав

Для В. А. Исачкиной из х. В.-Грачики, Ростовской обл., у мужа на большом пальце ноги гангрена («Айболит» №16 за 2012 г.).

Самый доступный и, самое главное, результативный способ избавления от гангрены — использовать для лечения живицу (смолу) кедра. На 1 часть смолы надо взять 5 частей любого растительного масла. Растопить на водяной бане (на открытом огне смола может пригореть!), когда смола полностью растворится, процедить. Смесь не имеет срока хранения в любых условиях. В этом масле надо смочить тампоны и приложить к поврежденному пальцу, лучше всего на ночь. Живица уничтожит все патогенные микробы. Во время Великой Отечественной войны в госпиталях живицей кедра лечили гангрену, причем весьма успешно.

Параллельно с использованием кедра желательно принимать настои трав кровоочистительного действия. Самый простой сбор: смешайте в равных частях медуницу, почки сосны, хвощ, лист березы и смородины, донник. 1 ст. ложку измельченного сбора в термосе залейте 300 мл кипятка, настаивайте ночь, процедите и пейте глотками в течение всего дня. Максимальный срок лечения — 2 месяца, независимо от тяжести состояния.

В. Крачкова, Ростовская обл.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б (ост. ост. "Кольцо") www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
Лицензия РОСЗДРАВНАДЗОРА ЛО-36-01-001336 от 04.04.2011 г. (ул. Кольцовская, 35, лит. А, пом. 1Н, г. Воронеж, ул. 9 Января, 22 Б, ОГРН 1023601541227)

Приютим

У нас есть домик на берегу реки Урци. Можно держать хозяйство, заниматься огородом и садом. В селе есть 3 магазина, сберкасса, почта, амбулатория. Приглашаем тех, у кого нет жилья, можно семью, пенсионеров. Судимых просим не беспокоить.

Наталья, Невинномысск, Ставропольский край, тт. 8-962-874-26-72, 8-988-367-98-15

***

Хочу помочь какой-нибудь жительнице Хабаровска или его окрестностей. Ведь неизвестно, сколько придется ждать нового жилья. Предлагаю переехать ко мне в Омскую область и доживать спокойно свой век. У нас в Сибири такого бедствия, как наводнение, не бывает. Мне 72 года, соответственно, и женщина должна быть старше 65 лет. Живу один.

Владимир, главпочтамт, д/в, п/уд. Х №123523, Тара, Омская обл., 646530, тел. 8-953-397-14-98

Для диабетиков

Диабетическая нейропатия может привести к гангрене или трофической язве

Для Татьяны из Рубцовска, Алтайского края, автора письма «Ступни будто обложены снегом, начинаю сгибать пальцы — ощущение такое, будто ноги газетные» («Айболит» №17 за 2013 г.). У нее артроз, диабет II типа и другие болезни.

Ваши болезни — это и мои болезни, поэтому могу кое-что вам разъяснить и помочь. У вас диабетическая нейропатия — осложнение сахарного диабета, поражены нервные корешки, со временем нарушается кровообращение, и это может привести к трофической язве или гангрене. Вылечить это нельзя, можно только задержать, приостановить процесс.

Я лечусь по назначению хирурга, состою на учете в диабетическом центре. Лечение назначают раз в год, препараты одни и те же:

* «Берлитион» (600 мг внутривенно капельно, №10), затем 1 таблетка 1 раз в день в течение 2 месяцев;
* «Мильгамма» (2,0 внутримышечно, №10), затем «Мильгамма» по 1 драже 3 раза в день в течение 3 месяцев;
* «Актовегин» (10,0 внутримышечно, №10);
* «Кардиомагнил» (75 мг, по 1 таблетке на ночь постоянно).

Не ленитесь и ежедневно занимайтесь гимнастикой — это улучшает кровообращение в ногах, снижает уровень сахара, предупреждает развитие трофических язв и гангрены. Гимнастику надо делать утром, лежа, после измерения давления.

* Сжимайте и разжимайте пальцы ног (начинайте с 10 и ежедневно увеличивайте до появления усталости).
* Двигайте стопами к себе и от себя.
* Делайте круговые движения стопами вправо, затем влево.
* Оттяните большой палец на себя и держите его как можно дольше.
* Растирайте каждый палец на ногах руками, а затем впадину в середине стопы.
* Поднимите одну ногу вверх, держите сколько сможете, поглаживайте, похлопывайте по направлению от стопы к коленному суставу. Повторите другой ногой.
* Согните обе ноги в коленях, поднимите вверх и потрясите стопами, словно стряхиваете с них что-то.
* Встаньте на пол, делайте перекаты с носка на пятку.

И еще несколько советов.

* Больше ходите! Движение при таком заболевании — жизнь в прямом смысле этого слова.
* Ухаживайте за стопами: ежедневно перед сном мойте ноги теплой водой с детским мылом. Вытирайте хлопчатобумажным полотенцем, особенно тщательно между пальцами.
* Смазывайте смягчающим кремом.
* Обувь носите свободную, носки и чулки — хлопчатобумажные. Любая потертость, трещина, мозоль могут привести к проблемам.
* Соблюдайте диету. Питание — дробное, 5-6 раз в день; хлеб ржаной и отрубной; каши — геркулесовая, овсяная, гречневая, пшенная. Ежедневно ешьте кисломолочные продукты и творог. Овощные салаты заправляйте растительным маслом. Из фруктов полезны несладкие яблоки, грейпфруты, апельсины. Ограничьте употребление мяса, яиц, сливочного масла и мучного. Вместо сахара используйте сахарозаменители (продаются в аптеках).
* Принимайте травяные сборы, которые помогают держать уровень сахара в крови близко к норме. Смешайте в равных частях семена льна, створки фасоли, лист черники. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, томите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите и пейте по 150 мл 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.
* Для разжижения крови очистите 1 головку чеснока, раздавите в деревянной ступке и выложите в литровую банку. Туда же нарежьте 1 лимон, все залейте горячей кипяченой водой, настаивайте сутки. Процедите и пейте по 100 г в течение дня до еды. Курс лечения — 1-2 месяца.

Все вопросы по поводу лечения гипертонии, ишемии и других болезней надо решать с врачом. Препаратов много, надо выбрать те, которые вам помогут.

Мои советы помогут вам держать уровень сахара в крови в норме. Главное — предупредить тяжелые осложнения диабета. Не впадайте в панику, лечитесь упорно и настойчиво — и будете жить долго и счастливо.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

На каждый день

Слишком кисло в желудке? Поможет сыворотка с овсом

От гастрита с повышенной кислотностью поставьте 5 л молока в теплое место, чтобы оно быстро скисло. Доведите до кипения, но не кипятите. Откиньте творог, а в сыворотке отварите просеянный и промытый овес в пропорции 5:1, то есть 5 частей сыворотки — 1 часть овса. Варите в эмалированной кастрюле на слабом огне 3-4 часа, остудите, процедите. Овес выкиньте, а в сыворотку добавьте 300 г меда и 125 г спирта. Храните в холодильнике. Принимайте по 30 г за 15-20 минут до еды, перед употреблением взбалтывайте. Выпить надо 3 порции. Настойка должна быть комнатной температуры.

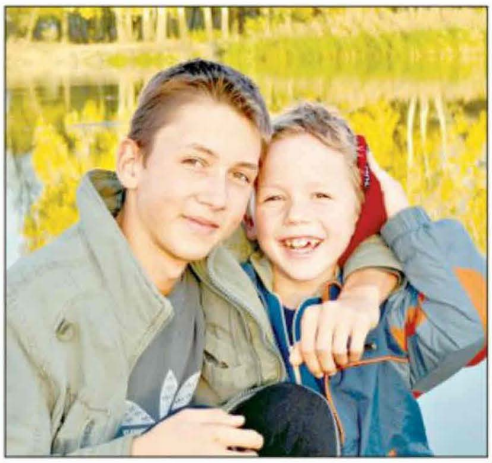
От гастрита с пониженной кислотностью мне помогла коньячная настойка. Пропустите через мясорубку по 1 кг меда и лимонов, 25 г прополиса, залейте 1 л коньяка. Смешайте в 3-литровой банке, закройте капроновой крышкой. Поставьте в темное место, настаивайте 1 месяц, взбалтывая каждые 2-3 дня. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения можно повторить дважды.

И. И. Костыренко, Саратовская обл.

Имбирная настойка и тепло избавят от астмы

Вымойте 400 г имбиря, очистите от кожуры, измельчите на терке, засыпьте в бутылку и залейте спиртом. Настаивайте на свету в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. За это время настойка должна стать желтого цвета. Затем процедите ее, отожмите и дайте немного отстояться. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день на полстакана воды после завтрака и обеда (или обеда и ужина). Время от времени делайте 2-3-дневный перерыв. При лечении имбирем не ешьте мясо, а ноги всегда держите в тепле. Перед сном обязательно надо делать теплую ножную ванну.

И. Н. Шапошникова, Тульская обл.



Знаете ли вы, что...

Запах шоколада ускоряет выработку иммуноглобулина А, что повышает способность организма противостоять вирусам, а значит, улучшает иммунитет. А благодаря флавонолу — веществу, способствующему притоку крови к мозгу, шоколад улучшает питание и функционирование серого вещества. Но таким способностями обладает только темный шоколад, с содержанием какао более 70%.

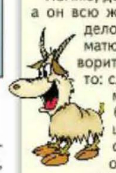
Такой случай

ЛУЧШЕ БЫ КРАСНЫЕ КУПИЛИ...

Как-то раз с подругой в магазин пришли. На глаза попался пакет с пельменями разного цвета — красными и желтыми. Не успели прийти в себя от удивления, как увидели пакет с зелеными пельменями. Подруга говорит: «Вот это да-а-а! Давай зеленые купим. Прикольно». Приходим домой, открываем пакет, а там брюссельская капуста. Лучше бы красные купили.

Виктория, Екатеринбург

НЕ КОЗА, А СОБАКА КАКАЯ-ТО



Помню, деду привезли козу, а он всю жизнь с коровами дело имел. Как же он матюгался! Не коза, говорит, а собака какая-то: следом ходит, внимания требует, башку свою во все щели сует. И действительно, откуда он ее только не вытаскивал! И в заборе застревала, и на веревке давилась, и в колодец падала. Измучился дед с ней, на коров с тоской поглядывал.

Андрей, Краснодар

ВЫСУНУЛСЯ ПОСМОТРЕТЬ...

Как-то у меня испортился целый пакет помидоров. Куда надо выкинуть? Правильно, в мусорное ведро. Но так поступают нормальные люди. Я же не нашел ничего лучшего, как выкинуть их за окно, благо ума хватило посмотреть, нет ли там кого. Пакет смачно и громко шлепнулся. Я ради интереса высунулся посмотреть и... моментально получил по затылку пустой стеклянной бутылкой. Видимо, такой же, как я, выкинул.

Павел, Н. Новгород

«И ЗАЧЕМ Я ЖЕНИЛСЯ?»

Ложимся спать. В холодную кровать ныряем как в прорубь с ледяной водой. Муж жмется ко мне холодящими конечностями. Мерзну от этого еще больше, отпихиваю его, ворчу: «Что я тебе — печка, что ли?» Встает, возвращается из кухни с бутылкой горячей воды. Ложится, прижимая ее к себе, и, согреваясь, говорит: «И зачем я женился?»

Ирина, Самара

Не навреди — *Намотай на ус*

Полезные опасные продукты

Некоторые продукты в избытке могут навредить здоровью. Например, рыба содержит ртуть, чеснок и лук разжижают кровь, оливковое масло вызывает ожирение, а красный виноград — мигрень.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Плюсы: содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, замедляющие развитие атеросклероза и снижающие риск возникновения инфаркта. Есть ее советуют как минимум два раза в неделю. Или же принимать рыбий жир в капсулах. К тому же в рыбе содержится огромное количество полезных минеральных веществ. В частности, йод, влияющий на снижение уровня холестерина, и марганец, способствующий образованию инсулина, снижающего уровень сахара в крови.

Минусы: и еще в рыбе содержится ртуть. А еще в Великобритании было проведено исследование, в котором приняли участие более 3 тысяч мужчин. Оно показало повышение уровня смертности у тех, кто принимал капсулы рыбьего жира. Кроме того, при проблемах с поджелудочной железой употреблять кислоты омега-3 очень вредно, а передозировка грозит серьезными проблемами с надпочечниками.

Когда обычная пищевая соль становится ядом? Для человека весом 80 кг смертельной дозой будет четверть килограмма соли.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Плюсы: помимо большого количества антиоксидантов, масло оливы обладает способностью снижать уровень холестерина в крови и защищает человека от атеросклероза.

Минусы: в 1 ст. ложке оливкового масла при всей его пользе содержится 170 ккал, и при употреблении в больших количествах (часто рекомендуют ежедневно выпивать не менее 100 мл этого масла) оно легко поможет набрать лишние килограммы.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Плюсы: содержит вещество-антиоксидант, которое мешает свободным радикалам повреждать клетки и предотвращает воспаление кровеносных сосудов. Для того чтобы оздоровительный эффект зеленого чая был заметен, необходимо выпивать не менее 6-10 чашек чая в день.

Минусы: зеленый чай препятствует усвоению фолиевой кислоты, необходимой для нормального развития плода, а значит, повышает риск врожденных дефектов новорожденного, если женщина употребляет этот напиток в период зачатия или во время беременности. Причем опасность возникает, если употреблять всего 2-3 чашки чая в день. Также слишком большие дозы зеленого чая могут вызвать болезни печени и почек. Причем доза, при которой употребление зеленого чая становится опасным, составляет всего две чашки в день.

ГРАНАТ

Плюсы: обладает высокими антиоксидантными свойствами, защищающими мозг и снижающими риск закупорки артерий и возникновения атеросклероза. Гранатовый сок рекомендуют пить при истощении, малокровии, атеросклерозе, бронхиальной астме и ангине.

Минусы: гранатовый сок категорически противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Пить его можно только разбавленным водой, иначе кислоты, содержащиеся в нем, не только будут раздражать желудок, но и могут разъесть эмаль зубов. Кроме того, он обладает закрепляющим свойством, так что противопоказан и тем, у кого есть проблемы с пищеварительной системой.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

■ ПРЕДСКАЗЫВАТЬ ПОГОДУ СИНОПТИКАМ ХОРОШО ПОМОГАЕТ СЛОВО «МЕСТАМИ».

■ МЫ-ТО МНОГОЕ СЕБЕ МОЖЕМ ПОЗВОЛИТЬ, НО ВОТ ЗАРПЛАТА НЕ ПОЗВОЛЯЕТ!

Замучил бронхит?

ПОМОЖЕТ ЧАЙ С ПЕРЦЕМ. НА 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОГО ЧЕРНОГО ЧАЯ ДОСТАТОЧНО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА И 2-3 ГОРОШИНЫ ЧЕРНОГО ПЕРЦА. ВСЕ ЗАСЫПЬТЕ В ЗАВАРОЧНЫЙ ЧАЙНИК И ЗАВАРИВАЙТЕ КАК ОБЫЧНО. ПЕЙТЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Пригодится

■ **ПРИ БОЛЕЗНЯХ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ** 1-2 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ СВАРЕННОЕ ВСМЯТКУ КУРИНОЕ ЯЙЦО С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

■ **ПРИ КАШЛЕ** ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ФЕНХЕЛЯ 1,5 СТАКАНА КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Горчично-медовый спасительный компресс от артроза

У моей мамы артроз коленных суставов, и во время обострений ее мучают сильные боли. Ей очень помогают согревающие компрессы. Как она лечится? Смешивает по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы и растительного масла, доводит до кипения. Смесь выкладывает на марлю, сложенную в два слоя, и прикладывает к больному суставу. Поверх — целлофан, который по размеру должен быть больше марли и полностью ее закрывать. На целлофан — толстый слой ваты или шерстяной платок, и все закрепляет. Компресс держит на больном суставе не менее полутора часов. В промежутках между компрессами в больной сустав мама втирает пихтовое масло. При помощи такого лечения воспаление удается снять очень быстро.

И. Новикова, Хабаровский край

Вяжет хурма? Положите её к яблокам

Природный сахар, содержащийся в хурме, отлично подходит при преддиабете: уровень глюкозы в крови при ее умеренном потреблении не повышается.

При компенсированном диабете (глюкоза в крови натощак до 5,5 ммоль/л, а через 2 часа после еды не более 7,8 ммоль/л) хурму можно есть. Этот фрукт к тому же богат витамином С. Калий, содержащийся в хурме, хорош для снижения давления. Для профилактики атеросклероза и сосудистых осложнений при нарушении углеводного обмена достаточно 1 плода в день. Микроэлементы хурмы (натрий, магний, кальций, марганец, железо, фосфор, йод) — отличное средство при анемии, различных простудных заболеваниях, болезнях почек, желчевыводящих путей. В 1 плоде всего 60 ккал, зато энергии, благодаря высокому содержанию глюкозы, предостаточно.

Привлекательная на вид хурма может оказаться терпкой. Дело в том, что в незрелой хурме содержатся танины, которые придают ей вяжущий вкус. Спелые плоды легко определить на ощупь: они мягкие и полупрозрачные, с сухой плодоножкой. У такой хурмы желеобразная мякоть, темная тонкая кожица, которая легко поддается надавливанию. Сорт Королек — маленькие плоды этой разновидности хурмы практически не бывают вяжущими, даже если они не дозрели. Но если вам попалась вяжущая хурма, поместите ее в морозильную камеру на 10-15 часов или в пакет с яблоками. Они выделяют газ этилен, который поможет хурме быстрее созреть.

Древнекитайские лекари советовали есть плоды хурмы при ухудшении памяти, а также при упадке сил и хандре. Она содержит железо и йод. Помимо этого, хурма богата натрием, калием, магнием, фосфором, кальцием, медью и цинком. Калий улучшает работу сердца и сосудов. Магний нужен мышцам и почкам, кальций и фосфор — костям, цинк — для поддержания иммунитета.

На приёме у диетолога

НИЧТО НЕ ЗАМЕНИТ МЯСО

Хочу стать вегетарианкой и полностью отказаться от мяса. Не отразится ли это на моем здоровье и чем можно заменить мясо?

Ольга Н., Липецк

Многие диетологи предостерегают от подобных экспериментов. Исключение мяса из рациона может нанести организму немалый вред. Если белок, которым так богаты мясные продукты, еще можно заменить, поскольку есть и другая пища животного происхождения, то содержащиеся в нем железо, цинк и медь заменить нечем. Они усваиваются организмом лучше всего, именно когда мы едим котлеты или мясные бифштексы.

У тех, кто отказался от мяса, из-за недостатка железа может развиться анемия. Ни одна из клеток не существует без незаменимых аминокислот, которые содержатся в мясе. Их недостаток ведет к дистрофии мышц, снижению иммунитета. И еще важный момент: микроэлементы и витамины, которыми так богаты овощи и фрукты, лучше всего усваиваются в качестве гарнира к мясу. Белки животного происхождения выполняют роль своеобразного транспортера полезных веществ. Так что хорошо подумайте, прежде чем стать вегетарианкой.

ПОЧЕМУ БЫСТРО ПОРТЯТСЯ КУПЛЕННЫЕ ФРУКТЫ?

Все время покупаю фрукты и овощи, но они портятся прежде, чем успеваю их съесть.

М. И. Галкина, Новосибирск

Свежие фрукты и овощи хранятся не более 7 дней. Манго, томаты, бананы дольше сохраняются при комнатной температуре. Другие фрукты и овощи необходимо поместить в холодильник, причем положите овощи и фрукты на видное место, а не в самый дальний угол холодильника. Так вы о них точно не забудете. В хозяйственных отделах магазинов отыщите специальные пакеты для хранения свежих овощей и фруктов. В материал, из которого изготовлены пакеты, входит вещество, способное поглощать гормон, сначала способствующий созреванию плода, а затем разрушающий его. К тому же в пакете поддерживается определенный уровень влажности. В результате продукты не высыхают и не гниют.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Немного устали?

Не время хандрить

ДЕНЬ ВЫДАЛСЯ ТЯЖЕЛЫМ? ВСПОМНИТЕ О ФРУКТАХ, ОВОЩАХ И НАПИТКАХ — ОНИ ПОМОГУТ ВЕРНУТЬ БОДРОСТЬ.

Грейпфрут полезен при физическом и умственном переутомлении, после тяжелой болезни или операции. Стакан свежевыжатого сока грейпфрута прекрасно восстановит ваши силы и повысит работоспособность.

Виноград рекомендуется при общей слабости и повышенной утомляемости. Легкое виноградное вино снимает усталость и улучшает настроение.

Капуста обладает тонизирующим действием, поддерживает бодрость и дарит хорошее настроение.

Морковь помогает при общем упадке сил, физических и психических нагрузках. Полезно ежедневно пить морковный сок.

Сельдерей применяется как тонизирующее средство. Он благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Салат восстанавливает силы при нервном истощении.

Шиповник поможет при общем упадке сил. Заваривайте плоды на ночь в термосе и выпивайте настой утром.

Яблоки отлично тонизируют. Даже если съесть одно яблоко, то это восстановит силы, улучшит самочувствие, поднимет тонус. При хронической утомляемости рекомендуется яблочный уксус (1 чайн. ложка 3%-ного раствора на 1 стакан воды).

Какао обладает тонизирующим свойством. Его надо пить при физическом и эмоциональном перенапряжении, а также для повышения работоспособности.

Чай тонизирует нервную систему, уменьшает чувство усталости, восстанавливает работоспособность. Более эффективен зеленый чай.

Вес взят!

Удержать вес гораздо сложнее, чем сбросить. Вот несколько хитростей, которые позволяют контролировать аппетит и не переедать.

* Белковый завтрак. Это отварная говядина, творог, орехи. Подавляет голод и избавляет от внеплановых перекусов.

* Перекус перед походом в магазин. Голодная женщина, попав в магазин, часто покупает лишние и очень калорийные продукты.

* Леденцы в конце рабочего дня. Психологически — чувство удовлетворения и заслуженной награды; физиологически — чувство легкой сытости (и уменьшение порций на ужин).

* Отбой до полуночи. Чем раньше уснете, тем меньше съедите на ночь. Чем дольше спите, тем активнее вырабатывается гормон сытости.

■ УСЫ ПОМОГАЮТ КОШКЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ПРОЛЕЗЕТ ОНА В ОТВЕРСТИЕ ИЛИ НЕТ.

■ МУЖЧИНЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НЕ НА БЛИЗОРУКОСТЬ, А НА ДАЛЬНОНОГОСТЬ ЖЕНЩИНЫ.

■ ЛЮБЫЕ ОРЕХИ СНИЖАЮТ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В КРОВИ. УЖЕ 67 Г ОРЕХОВ В ДЕНЬ ПОНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ.

■ ПОЯВИЛСЯ СИНЯК? НАТРИТЕ СЫР, СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ ДО КОНСИСТЕНЦИИ ГУСТОЙ СМЕТАНЫ, ПРИЛОЖИТЕ И ЗАКРЕПИТЕ ПОВЯЗКОЙ.

Обострился хронический холецистит

БОЛЬ ПРИ ЭТОМ КОЛЮЩАЯ, ТУПАЯ, СХВАТКООБРАЗНАЯ, МОЖЕТ ОТДАВАТЬ В ПОЯСНИЧНУЮ ОБЛАСТЬ СПРАВА.

Причиной развития болезни может быть нерегулярное питание, злоупотребление жирной, жареной, острой пищей, патология желчного пузыря (камни, песок, полипы).

Исключите из пищи:

— сало, маргарин, жареную и жирную рыбу и мясо, копченые колбасы и морепродукты, субпродукты, мясные и рыбные консервы. Соленую рыбу можно есть, но в ограниченном количестве;

— жирные молочные продукты, твердые сыры, яйца (или не более одного в день);

— наваристые бульоны;

— лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, маринованные закуски;

— бобовые, пшенную кашу, сдобу и выпечку с кремом.

Допускается:

— телятина, курица, индейка, кролик, говядина в виде паровых котлет, суфле и фрикаделек;

— нежирные сорта речной и морской рыбы в отварном и запеченном виде, вымоченная сельдь;

— нежирное молоко, кефир; мягкие сыры; морковь, капуста, огурцы, помидоры, а также картофель, свекла, зеленый горошек, баклажаны, кабачки, цветная капуста в отварном или запеченном виде.

Рекомендуются:

— яблоки, груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, некислые ягоды, арбуз;

— из каш полезны гречневая, геркулесовая, рисовая и манная — можно на молоке (при переносимости);

— вчерашний хлеб и сухари из него, сухое несдобное печенье, макароны в умеренном количестве.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Краснокочанная капуста

Если в вашем меню не хватает овощных закусок, самое время вспомнить о краснокочанной капусте. И не только из-за ее отменного вкуса.

В этой капусте содержатся все необходимые организму витамины и полезные соединения. К примеру, витамина С и белка в ней почти вдвое больше, чем в белокочанной капусте. Кроме того, она богата каротином, солями железа и калия, витаминами группы В, а также ценными веществами, укрепляющими стенки сосудов и предотвращающими заболевания крови и легких. А еще сок красной капусты помогает снизить артериальное давление, предупреждает желудочные недуги и способствует заживлению ран. Чтобы максимально сохранить витаминный состав красной капусты, не подвергайте ее тепловой обработке. Если хотите приготовить вкусный (и простой) капустный салат, мелко нарежьте листья, посыпьте их солью и тщательно перетрите вручную. Капуста станет мягкой и выделит темно-красный сок — после этого его можно отжать и добавить немного уксуса для остроты, сок лимона, лук, сахар, а также сметану или растительное масло. А идеальным дополнением к красной капусте станут яблоки, изюм, кедровые орешки и зелень. Тем, кто предпочитает горячие закуски, напомним: при тушении красной капусты добавляйте немного уксуса или лимонного сока, чтобы она сохранила свой цвет.

Котлеты с грибами и луком

Одно из моих фирменных блюд — котлеты с грибами. Для начинки я беру маринованные грибочки, консервированные или свежие шампиньоны — в общем, любые грибы, какие есть в наличии. Свежие грибочки сначала варю, консервированные измельчаю в блендере вместе с луковицей. Обжариваю грибочки с луком на небольшом количестве растительного масла, чтобы подрумянились. Затем оставляю начинку остыть. В это время делаю мясной фарш. На 500-700 г фарша надо примерно 3-5 кусочков хлеба, размоченного в теплом молоке, 1 яйцо, немного соли, перчика молотого. Все аккуратно перемешиваю, делю фарш на несколько частей, каждую из них на руке расплющиваю в лепешку, кладу начинку, скрепляю края будущей котлеты и окончательно формую. Обваливаю в муке и жарю на горячем растительном масле.

О. И. Титова, Липецк

Малосольный топинамбур готовлю с листьями смородины и хрена

Для рассола: 1 ст. ложка с горкой соли на 1 л сырой отстоянной воды, хорошо перемешайте до полного растворения соли, дайте отстояться ночь. Утром снимите пенку и слейте рассол так, чтобы осадок не попал туда.

Мелкие клубни топинамбура (размером с редиску) хорошо промойте, потерев щеточкой, но не счищая кожицу (в ней содержится много железа). На дно банки положите листья хрена и смородины, целые очищенные дольки чеснока, зерна горчицы, черный перец горошком, укропное семя. Всю банку заполните топинамбуром, сверху положите несколько зубчиков чеснока, прикройте кусочком листа хрена, доверху залейте рассолом и закройте капроновой (пластмассовой) крышкой. Сутки пусть банка стоит при комнатной температуре, а затем поставьте в прохладное место (подвал, нижняя полка холодильника) для тихого брожения. Через 2-3 месяца топинамбур готов. Его можно порезать кружочками, заправить растительным маслом и зеленью.

Н. В. Парасковиди, Волгоград

Салат «Грация» с перцем и чесноком

Баклажан, помидор, крупный стручок сладкого перца, 2 зубчика чеснока, растительное масло, уксус, соль и перец по вкусу.

Баклажан и перец запеките в духовке до готовности. Очистите, нарежьте небольшими кубиками. Добавьте помидор (без кожицы), нарезанный кусочками, и рубленый чеснок. Посолите, поперчите, сбрызните маслом и уксусом (можно и без него), перемешайте.

Н. Петренко, Ростовская обл.

Впрок

Варенье из черноплодной рябины и айвы. 1,5 кг черноплодной рябины, 2-3 небольшие айвы, 1,5 кг сахара, 0,5 л воды.

Рябину сложите в кастрюлю, добавьте воду и распарьте под крышкой до полного размягчения. Засыпьте сахар и варите 5-10 минут, добавьте нарезанную айву и варите до готовности. Готовое варенье разлейте в горячем виде в подготовленные банки и пастеризуйте при температуре 95-100°С 20 минут.

Жарим по правилам

ИСПОЛЬЗУЙТЕ для жарки исключительно рафинированное масло. Помните, что его количество должно составлять примерно 8% от массы основного продукта.

ЧТОБЫ на жареном мясе образовалась румяная корочка, перед жареньем надо посыпать его сахарной пудрой.

ВО время жарки мясо не переворачивайте часто.

ТУШКУ курицы или утки перед готовкой натрите солью, а затем смажьте сметаной — птица подрумянится равномерно.

МЯСО и котлеты кладите только на хорошо разогретую сковороду: сок не вытечет, и они получатся сочными и вкусными.

ОБЖАРИВАЯ рыбу, положите на сковороду кусочки сырой картофелины — тогда не будет неприятного запаха.

Печёночный торт «Прощай, анемия»

Рецептов тортов много, а я готовлю так. 900 г печени, 1 луковица, 8 яиц, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 ст. ложки муки, соль, перец, чеснок, приправа «Карри», 200 г твердого сыра.

Печень пропустите через мясорубку с луком и чесноком, добавьте 2 яйца и специи, муку, крахмал, взбейте и оставьте на 20 минут. Пожарьте блины на растительном масле с двух сторон. Для начинки отварите оставшиеся яйца, отделите белки от желтков. Натрите сыр, белки и желтки на мелкой терке. Соберите торт. Для этого смажьте блин майонезом, посыпьте желтком. Сверху накройте вторым блином, также смажьте майонезом и посыпьте белком. Третий блин промажьте майонезом, посыпьте сыром.

Поделюсь еще одной начинкой для печеночного тортика. Лук мелко порежьте, морковь натрите на терке, обжарьте на растительном масле. Зелень и чеснок измельчите, добавьте майонез и перемешайте. Печеночный блин смажьте частью майонеза с чесноком, выложите часть обжаренной моркови с луком, посыпьте рубленой зеленью. Так промазываем каждый слой. По желанию украсьте торт цветами из моркови, бока — зеленью. Готовый торт подавайте со сметаной.

Л. Д. Артемьева, Саратов

Соусы к мясу

Из фейхоа к птице

6 фейхоа, 3 зубчика чеснока, по щепотке белого и черного молотого перца, молотая корица и орехи (грецкие или фундук) по вкусу.

Плоды фейхоа помойте и измельчите до кашицы с помощью блендера или пропустите через мясорубку. Добавьте черный и белый молотый перец, корицу, пропущенный через пресс чеснок. Орехи раздробите, высыпьте в соус и все хорошо перемешайте.

Грибной с орехами

5-6 сухих белых грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г изюма, 50 г грецких орехов, половина лимона, соль, сахар по вкусу.

Отварите грибы до готовности. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета вместе с мукой. Добавьте 1 стакан грибного бульона и тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Изюм и орехи несколько раз доведите до кипения в небольшом количестве воды и после этого добавьте в соус. Выжмите в грибной соус с орехами и изюмом сок половины лимона, посолите, добавьте сахар и поварите вместе 3-5 минут.

С хреном и яблоками

80-100 г свежего корня хрена или 150 г готового покупного, 1 кисло-сладкое яблоко, 150 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

Свежий корень хрена тщательно вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Яблоко очистите и также натрите на мелкой терке, соедините с хреном и сметаной. Добавьте соль и сахар по вкусу.

Огуречно-чесночный

1 средний огурец, 5 небольших маринованных огурчиков, 4 ст. ложки сметаны, 6 ст. ложек майонеза, 2-3 зубчика чеснока, зелень.

Свежий огурец очистите от кожуры и натрите на крупной терке вместе с маринованными огурчиками. Смешайте сметану, майонез, измельченный чеснок. Мелко нарежьте зелень и смешайте ингредиенты. Соус получится гуще, если отжать натертые огурцы от лишнего сока.

Кулинарные шпаргалки

■ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ ТОРТА СТАНЕТ БЛЕСТЯЩЕЙ И ПРИОБРЕТЕТ ОРИГИНАЛЬНЫЙ ВКУС, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В НЕЕ КОНЬЯК ИЛИ РОМ.

■ ЕСЛИ СМЕТАНА ПЛОХО ВЗБИВАЕТСЯ, ДОБАВЬТЕ В НЕЕ БЕЛОК, ОХЛАДИТЕ ПОСУДУ, А ПОТОМ УЖЕ ВЗБИВАЙТЕ.

■ ГРАНАТ МОЖНО ОЧИСТИТЬ ТАК: ПО КРУГУ ОТРЕЖЬТЕ ВЕРХУШКУ, А ЗАТЕМ ОСТРЫМ НОЖОМ НА КОЖУРЕ СДЕЛАЙТЕ НАДРЕЗЫ В ВИДЕ ЛЕПЕСТКОВ И СНИМИТЕ ИХ.

На десерт — *Для тех, кто любит послаще*

Ягоды и фрукты к осеннему столу

ЕГИПЕТСКИЙ САЛАТ

1 хурма, 1 помидор, 2 красных луковицы, 10 грецких орехов, 1/2 апельсина, соль, сушеный базилик и перец по вкусу.

Хурму, лук и помидоры порежьте, орехи измельчите и половину подмешайте к салату. Добавьте базилик, соль, перец и выжмите сок апельсина. Перемешайте и посыпьте оставшимися орехами.

ФАРШИРОВАННАЯ АЙВА СО СГУЩЕНКОЙ

2-3 средние айвы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки меда. **Для начинки:** по горсти очищенных грецких орехов и мелкого изюма, 1 чайн. ложка сахара. **Для крема:** 5-6 ст. ложек сгущенного молока, 3 ст. ложки сливочного масла.

Айву промойте, удалите пух с кожуры и сердцевину. Сливочное масло и мед взбейте до однородной массы, наполните айву и варите на пару 30-40 минут. Готовую айву охладите, смешайте для начинки распаренный изюм, крупно молотые орехи и сахар. Нафаршируйте айву, выложите на блюдо и украсьте кремом из сливочного масла и сгущенного молока.

ТВОРОЖНИК С ГРУШЕЙ И ГРАНАТОМ

0,5 кг творога, 50 г сметаны, 50 г сахара, груша, гранат, яблоко.

Творог, сметану, сахар и несколько зерен граната, чтобы придать творогу приятный розовый цвет, взбейте миксером до гладкой массы. Грушу и яблоко очистите от кожуры и сердцевины и нарежьте мелкими кубиками. Добавьте фрукты в творожную массу, осторожно перемешайте и разложите по креманкам.

ЗАПЕКАНКА С ХУРМОЙ

800 г творога, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 100 г манной крупы, 2 хурмы, 150 г сахара, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль, ванилин по вкусу.

Соедините творог, яйца, соль, сахар, ванилин и хорошо перемешайте. Добавьте сметану и манку, взбейте. Нарежьте хурму кубиками, добавьте в творожную массу и перемешайте. Форму для запекания застелите фольгой, смажьте сливочным маслом, выложите творожную массу. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 35 минут.

КОНФЕТЫ ИЗ КЛЮКВЫ

1 кг клюквы, 1 стакан сахарной пудры, 2 яичных белка, 1/2 ст. ложки лимонного сока.

Белки разотрите с сахарной пудрой, влейте лимонный сок и мешайте до загустения. Крупные ягоды клюквы обваляйте в полученной массе, сверху посыпьте сахарной пудрой, разложите в один ряд на блюдо, смазанное жиром, дайте ягодам подсохнуть. Можно сложить в банку для хранения.

Обедаем дома

САЛАТ «БЕЛАЯ БЕРЁЗА»

300 г шампиньонов, 150 г чернослива, 1 луковица, 450 г куриного филе, 3 яйца, 2 свежих огурца, майонез, маринованные грибы и зелень.

Филе отварите, порежьте соломкой. Шампиньоны обжарьте с луком. Чернослив замочите в теплой воде. Яйца отварите и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте соломкой и дайте стечь соку. Укладывайте слоями, каждый промазывая майонезом: чернослив, грибы, филе, яйца, огурцы. Чуть посолите. На тщательно смазанный верх салата выложите тонкие полоски чернослива, имитируя рисунок ствола березы. Украсьте маринованными грибами и зеленью.

СУП В ГОРШОЧКЕ

500 г курицы, 2 л воды, масло для жарки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, по 1/2 стакана зеленого горошка и фасоли (можно консервированной), 4 ст. ложки риса, 4 помидора, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Приготовьте бульон из курицы. Мелко нарубите чеснок и лук и обжарьте их в масле до светло-золотистого цвета. Добавьте морковь, нарезанную тонкой соломкой, и тушите в течение 5 минут. Потом влейте куриный бульон, добавьте тертый помидор, соль и перец и варите на слабом огне. Отдельно отварите до полуготовности рис, зеленую фасоль. В порционные горшочки выложите ломтики курицы, рис, зеленый горошек, фасоль, нарезанные ломтиками помидоры, залейте супом, положите в каждый горшочек лавровый лист, закройте их «крышкой» из теста и поставьте в духовку на 30 минут. Перед подачей к столу суп посыпьте тертым сыром.

ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИЦЕЙ

20 шампиньонов среднего размера, окорочок, 3 луковицы, 2 плавленых сырка, 1 яйцо, майонез, растительное масло, соль, перец.

Грибы промойте, обрежьте ножки (нарежьте), шляпки очистите от пластинок. Лук мелко порежьте, обжарьте на растительном масле, добавьте к нему ножки и пластины. Окорочок отварите, отделите мясо от костей и мелко нарежьте. Все продукты соедините, добавьте яйцо, посолите, поперчите, перемешайте. Шляпки изнутри смажьте майонезом, наполните начинкой, снова смажьте майонезом и выложите на смазанный маслом противень. Запекайте в духовке 10 минут, достаньте, посыпьте тертым сыром и снова поставьте в духовку на 5 минут.

Для диабетиков

ПИРОГ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

250 г цветной капусты, 350 г творога, 100 г отварной фасоли, 2 яйца, 2 чайн. ложки горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайн. ложка соды.

Капусту промойте, разберите на соцветия и измельчите. Отварную фасоль измельчите до состояния крошки. Все ингредиенты смешайте. Выложите в форму для запекания и готовьте при 180°С 40 минут. Цветную капусту можно заменить белокочанной.

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

800 г говядины, 70 г моркови, 100 г лука, 400 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 30 г сливочного масла, 0,5 л бульона, 1 желток, 100 г 10%-ных сливок, соль и перец по вкусу, зелень.

Говядину нарежьте кусочками размером 3 см, морковь — некрупными кубиками, лук разрежьте пополам. Мясо и овощи сложите в кастрюлю, залейте водой и варите чуть больше часа. Шампиньоны очистите, разрежьте на 4 части, варите 10 минут в том же бульоне. Мясо с кореньями и грибами слейте через сито, лук удалите. Муку поджарьте на сливочном масле, разведите бульоном и говарите. Приправьте желтком и сливками, посолите, поперчите. Мясо с овощами переложите в соус и посыпьте блюдо зеленью петрушки.

ЯИЧНЫЕ БИТОЧКИ

3 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, стакан воды, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Сварите 2 яйца, очистите и измельчите. Третье яйцо разделите на белок и желток. Из манной крупы сварите кашу на воде. В

порезанные яйца добавьте желток и теплую кашу, посолите и перемешайте. Массу разделите мокрыми руками на 6 частей, каждую часть смочите во взбитом яичном белке и обваляйте в сухарях. Придайте форму и жарьте с двух сторон до румяной корочки. Подавайте со сметаной.

В доме малыш

КАРТОШКА – ГАРМОШКА

Сначала приготовьте начинку. Мелко нарежьте свежие грибы, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите. Потом приготовьте картошку. Выберите ровные продолговатые клубни, сделайте глубокие надрезы (не прорезая до конца). В картошку, аккуратно отодвигая надрезанные пласты, вложите грибную начинку. Начиненную картошку выложите на застеленный фольгой противень и слегка полейте маслом. Запекайте в духовке 30 минут, накрыв фольгой. Затем снимите фольгу и зарумяньте.

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

По 200 г муки и сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г грецких орехов, пакетик разрыхлителя, 4 банана, 2 ст. ложки воды.

Масло растопите и разотрите с сахаром. Взбейте яйца и соедините их с приготовленной массой. Добавьте воду, разрыхлитель, муку. Бананы очистите, разомните вилкой и положите в тесто. Добавьте измельченные орехи и все хорошо перемешайте. Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке 40 минут.

Осень в тарелке — Рекомендуем

+ Готовим репку

Репа обладает сильным отхаркивающим свойством, полезна при простудах, бронхите, бронхиальной астме, атеросклерозе, сахарном диабете. Способствует растворению камней в почках и благотворно действует при заболеваниях суставов.

ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

8 корнеплодов репы, 4 яйца, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Репу очистите, нарежьте кубиками и отварите в несоленой воде. Приготовьте соус: отделите желтки от белков. В маленькую кастрюлю вылейте желтки, разотрите с сахаром, добавьте сливки. В большую кастрюлю налейте немного воды, доведите воду до кипения и поместите в нее маленькую кастрюлю со смесью. Непрерывно помешивая смесь, доведите ее до загустения, а затем хорошо взбейте. Добавьте взбитые белки. Отварную репу уложите на тарелки и залейте соусом. Блюдо особенно подходит к отварному языку.

Говядина будет мягкой и нежной, если перед жареньем замочить мясо на несколько часов в молоке, а потом немного смазать горчицей.

С ЧЕРСТВЫМ ХЛЕБОМ ПО-РЯЗАНСКИ

1 репа с ботвой, 1 луковица, 1 л воды, 1/2 стакана нарезанного кубиками ржаного черствого хлеба, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

На дно кастрюли уложите мелко нарезанные листья репы, на них — очищенную и натертую на крупной терке репу. Залейте горячей подсоленной водой, доведите до кипения и настаивайте без нагревания 10 минут. В тарелку уложите ржаной хлеб, нарубленную луковицу, добавьте растительное масло и залейте смесью листьев и репы.

С РИСОМ И СЫРОМ

3 репы, 50 г сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, бульон или вода, зелень петрушки или укропа. **Для фарша:** 1/2 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Рис хорошо промойте и подсушите. Лук нашинкуйте, поджарьте в масле, добавьте рис и все вместе обжарьте. Когда рис пожелтеет, влейте бульон или воду и кипятите несколько минут. Поставьте в духовку и доведите до готовности. В готовый рис добавьте рубленое вареное яйцо, зелень петрушки или укропа. Репу очистите, залейте холодной водой и варите до мягкости. Выньте сердцевину и заполните внутренность фаршем. Посыпьте тертым сыром, полейте растопленным сливочным маслом и запеките в духовке. Подавайте со сметаной.

С БОТВОЙ, ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

8 небольших репок с ботвой, 300 г моркови, 200 г грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, сушеная зелень душицы и тимьяна.

Репу очистите (ботву не выбрасывайте) и бланшируйте в кипящей подсоленной воде 5 минут, затем обдайте холодной водой. Ложкой аккуратно выньте сердцевину из каждой репки так, чтобы оставались стенки толщиной 0,5-1 см. Мякоть порубите. Лук и морковь мелко нарежьте, грибы порубите и обжарьте на сильном огне в растительном масле. Добавьте лук, морковь, мякоть репы и тушите 5 минут. Добавьте мелко нарубленную ботву, сухие травы, залейте 200 мл воды и тушите, пока не выпарится жидкость. Репки заполните фаршем, уложите в глубокую посуду, влейте 1/4 стакана воды и запекайте в духовке 25 минут. Подавайте блюдо горячим.

Домашняя тушёнка

2 кг говядины, 2 ст. ложки воды, 2 лавровых листа, 1/2 чайн. ложки черного перца горошком, соль по вкусу. Нарежьте мясо, сложите в кастрюлю, добавьте воду и доведите до кипения, помешивая. Уменьшите огонь и томите под крышкой около 6 часов. Добавьте соль, специи и пореже открывайте кастрюлю. Снимите с огня и оставьте до полного остывания. Переложите в удобную посуду и поставьте в холодильник.

Пирог с сыром и сосисками

АиБолит

Тесто: 3 яйца, 200 г майонеза, 1 стакан муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 чайн. ложка соли, перец.

Начинка: 300 г сосисок (колбасы, ветчины), 100 г сыра.

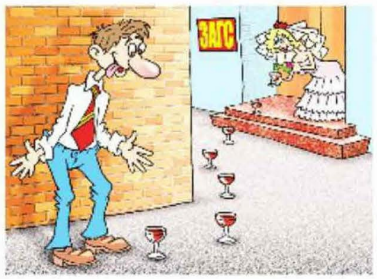
Порежьте сосиски, натрите сыр. В миску разбейте яйца, влейте майонез, всыпьте разрыхлитель и муку. (Если сыр в тесто не кладете, то достаточно 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, в тесто с сыром добавляется 2 чайн. ложки.) Посолите и поперчите. Все взбейте миксером, добавьте сосиски и сыр. Форму диаметром 22-24 см смажьте маслом, вылейте тесто, поставьте в духовку, разогретую до 180°С, на 30-40 минут. Если верх пирога будет слишком быстро зарумяниваться, прикройте форму фольгой. Готовность пирога проверьте деревянной палочкой. Готовый пирог после вынимания из духовки может немного опасть — это зависит от количества и сорта сыра.

Е. А. Антипенко, Тверь

Каждый раз после постели вижу страх в его глазах — боится моей беременности

Мужики — трусливые существа. Привычка — их вторая натура. С женой все осточертело — завел себе любовницу. Льет ей в уши, как все плохо у него дома, любовь там больше не живет, и он готов уйти с тобой, начав новую жизнь. Это только на словах. На деле ему удобно с женой: налаженный быт, некая свобода, позволяющая ему с тобой устраивать небольшие праздники. Так зачем тогда уходить? Он врет, изворачивается и кормит тебя надеждами столько, насколько у тебя хватит сил это терпеть. А время несется вскачь, и ты уже не молода и начинаешь понимать, что все, на другого сил уже не хватит, надо этого дожимать. Потому что хочется замужней жизни, ребеночка, рожденного в официальном браке и, значит, обеспеченного в будущем. Ждешь, ждешь, ждешь... Главное, гарантии ведь никто не даст, что дождешься. Моя подруга уже пятнадцать лет в любовницах ходит. Привыкла, не рыпается. Я четвертый год сижу на чемоданах. Год ему давала на уход да ошиблась. Мой уже в возрасте, дочь большая. Ничего его там не держит вроде, а он — ни шагу ко мне. У меня последний козырь: родить. Сам намекал, что в этом случае решится уйти ко мне. Каждый раз после постели вижу страх в его глазах — боится он моей беременности и в то же время ждет ее. Я уже сама больше жизни хочу этого ребенка. Он — моя гарантия! И все не получается никак. Умом понимаю: бежать надо от этого женатика. Не стоит рожать только ради брака. Но все сижу жду чего-то. Жалко своих лет молодых, потраченных сил, любви, что отдала ему. Он-то всем попользовался, а я пока ничего не получила.

Ольга Н., Липецкая обл.



У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ ПОМИМО РЕБЕНКА, КОТОРОГО ОНА РОДИЛА, ЕСТЬ ЕЩЕ РЕБЕНОК, КОТОРОГО РОДИЛА СВЕКРОВЬ.

Мечтаете о любви?

* Утром, увидев в транспорте или на улице целующихся влюбленных, незаметно коснитесь их одежды и скажите: «И вам много, и мне чуть-чуть».
* Если вы несчастливы в любви, обязательно сходите в церковь, поставьте свечу Деве Марии и скажите: «Богородица Пречистая, избави от маеты, надсады от души отведи, мое житье-бытье осветви».
* Устали от безответной любви? Оброните несколько монеток в людном месте так, чтобы их поскорее подобрал кто-нибудь другой.

ЛАПША из писем читателей

Очень неловко, когда на свадьбе не ловишь букет, а тебе его передают, потому что все подруги уже замужем, все родственницы и племянницы тоже.

Елена, Кировская обл.

Так люблю мужа, что, когда он приходит с работы, хочется прыгать на него и облизывать лицо, как собака... Но он не разрешает.

Вика, Омск

Однажды спросил у супруги о ее прошлом, а она честно мне все рассказала. И зачем мне это было нужно?

Евгений, Тула

Семь женских заблуждений о мужчинах

Мифы, которые приклеились к мужчинам, мешают не только им, но и женщинам, которых эти заблуждения отпугивают.

1. **Мужчинам только одного и надо.** Они хотят не только этого, и не только они. Женщины хотят не меньше. А еще мужчины хотят любви, счастья, денег, крутую машину... И ведь не только для себя, но и для женщины.
2. **Мужчина должен быть чуть красивее обезьяны.** Тогда женщина должна быть чуть умнее курицы. Тому, кто так считает, надо искать себе друга в зоопарке.
3. **Мужчины ленивы.** Если ему нужно, он все сделает. Если же все будете делать вы, он будет лежать на диване. Впрочем, кто-то должен на нем валяться, не зря же он куплен.
4. **Путь к сердцу мужчины лежит через желудок.** От желудка очень трудно добраться до сердца. Влюбить в себя едой можно только толстого обжору, который сильнее еды любить ничего не может.
5. **Мужчины не хотят жениться.** Хотят, только относятся к браку спокойнее и не делают из него культа. Мужчины не переживают как женщины: «Уже все подруги замужем, а я нет!» У них просто нет таких стереотипов.
6. **Мужчинам нравятся слабые женщины.** По статистике все больше мужчин предпочитают сильных характером и целеустремленных женщин. Но к сожалению, это следствие того, что сами мужчины становятся слабыми. Помните, женственная — это не всегда слабая женщина.
7. **Мужчинам нужна большая грудь.** Важен в первую очередь не размер, а форма и упругость. Разглядывать им действительно нравится большие размеры. Но при выборе спутницы жизни большинство предпочтет небольшую грудь, которая помещается в ладошку.

Цифры и факты

■ ЧЕМ ХОЛОДНЕЕ В СПАЛЬНЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ УВИДЕТЬ ДУРНОЙ СОН.

■ НЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПОДАРИТЬ ЖЕНЩИНЕ? СКАЖИТЕ, БУДТО КУПИЛИ ЕЙ ПОДАРОК И ПРЕДЛОЖИТЕ ОТГАДАТЬ. БОЛЬШИНСТВО НАЗЫВАЕТ ТО, ЧТО ХОЧЕТ ПОЛУЧИТЬ.

■ ЧТОБЫ ПРИВИТЬ ХОРОШУЮ ПРИВЫЧКУ, ДОСТАТОЧНО РАБОТАТЬ НАД НЕЙ 66 ДНЕЙ, УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ.

■ ВСЕ МЫ ЛЮБИМ ПРЕДАВАТЬСЯ МЕЧТАМ И ТРАТИМ НА ЭТО 30 ПРОЦЕНТОВ ВСЕГО ВРЕМЕНИ, ПОДСЧИТАЛИ УЧЕНЫЕ.

Не могу выбросить...

Та ещё проблема

В каждом доме есть места для хранения старых вещей — кладовые комнаты или просто коробки. Почему никто не выбрасывает пожелтевшие тетради, сломанные игрушки и стоптанные туфли?

Даже сам хозяин, разбирая в очередной раз свои тайники, не всегда может дать ясный отчет, зачем они ему нужны, но выбросить их рука не поднимается. На самом деле такое отношение к старым вещам, перекладывание их с места на место говорит о том, что человек смотрит в прошлое, а не в будущее. Считает, что все хорошее с ним уже произошло. Так бывает после ухода детей из семьи, развода, смерти близкого. Человек как бы восполняет потерю тем, что сохраняет материальные напоминания о ней. Если же в доме не осталось старых вещей, если не хранятся ни открытки, ни подарки, ни даже фотографии, значит, человек старательно перечеркивает прошлое, начинает жизнь с чистого листа, не хочет быть частью того, прежнего существования. И то и другое — следствие внутреннего душевного надлома. Это нормально, когда в доме есть хотя бы немного старых и, в общем-то, ненужных вещей. Но пусть они лежат там, где вы отвели им место, и не мешают в повседневной жизни.

НЕ ЗЛИТЕСЬ НА БЛИЗКИХ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТАРОЙ РУХЛЯДИ. БЫТЬ МОЖЕТ, ОНИ ПРОСТО БОЛЬНЫ — ЭТО ПОКА ЕЩЕ МАЛОИЗУЧЕННОЕ РАССТРОЙСТВО ПСИХИКИ. НУ А КОГДА ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ХРАНИТЬ МУСОР, ОТКАЗЫВАЕТСЯ МЫТЬСЯ, РЕЧЬ ИДЕТ О СИНДРОМЕ ДИОГЕНА.

Как аукнется, так и откликнется — Думай, думай

В шарфе нашла иголку...

КОГДА ШАРФ СГОРЕЛ, В ПЕПЛЕ ОСТАЛАСЬ ИГОЛКА. А ЖЕНЩИНУ, КОТОРАЯ ЕГО ПОДАРИЛА, ВСКОРЕ УВЕЗЛИ В БОЛЬНИЦУ...

Все произошло в одночасье. Даже не думала, что близкий человек на такое способен. Я, конечно, не Елена Прекрасная и не Василиса Премудрая, но всегда старалась быть хорошей женой, не ругалась с мужем, готовила, в трудную минуту поддерживала как могла. А он просто сказал: «Не люблю тебя» — и все тут, хоть тресни. И вел себя странно: не хотел ничего обсуждать, а когда все же затеяла разговор, нес какую-то чушь. Дескать, у тебя тахикардия, ожирение... Не по-людски все это звучало! Какое ожирение, если я полгода назад десять килограммов сбросила! Сердце у меня и впрямь пошаливало, но нельзя же человека этим укорять! Петя сам был не богатырь — то радикулит, то кишечник прихватит. Я же его этим не попрекала — лечила, кормила полезной пищей, лишь бы был здоров. А тут вон оно как вышло.

В общем, началась неделя ада — что я ни делала, все мужу было не так. Рубашки поладила — недоволен, борщ его любимый мясной сварила — оказалось, он теперь вегетарианец. Короче, бред. И я подумала: а не приворожил ли его кто? Спросила — не дарили ли ему недавно подарков? Петя признался, что женщина с работы подарила шарф и что он его сунул в шкаф. Нашла я этот шарф и повезла к одной старушке, которая жила в глухой деревне. Бабка знала кучу всяких старых обычаев, заговоров и вообще — вроде как колдунья. Иного выхода я не видела. Бабушка говорит: «Сжечь надо этот шарф, и если иголку найдем — точно приворожили твоего Петеньку. Только жечь надо не в доме, а на улице — на костре». Я вышла во двор, сложила колодец, противень старый в него положила, когда железо раскалилось — бросила шарф. Тот вспыхнул и быстро сгорел. А когда остывший пепел разворошила, обнаружилась иголка. Бабушка забрала ее и сказала, что сама позаботится об этом «подарочке», а мне велела вымыться, особенно тщательно волосы, и ждать мужа с работы.

Я сделала, как посоветовала бабушка. А Петя вечером собирался зайти за вещами. Жду, нервничаю, и тут звонок в дверь. Сердце в пятки ушло. Открыла и ахнула — на пороге стоит мой Петя с цветами и тортом. Говорит: «Не могу без тебя, прости! Очень виноват перед тобой!» Я, конечно, оцепенела от радости. Через некоторое время спросила, не случалось ли чего на работе? Петя и рассказал: ту женщину, которая ему шарф подарила, сегодня увезли в больницу. В обеденный перерыв оторвавшуюся пуговицу пришивала к блузке и уколола палец иголкой. Он распух, как от змеиного укуса. Вот ведь: как аукнется, так и откликнется. С того самого дня мы с мужем живем душа в душу — троих детей подняли, растим внуков. Что стало с разлучницей — понятия не имею, но, надеюсь, она зареклась черной магией баловаться.

Е. Золотилова, Кемерово

АЛЕКСАНДР ГРАДСКИЙ, ПЕВЕЦ, ПОЭТ И КОМПОЗИТОР:

«Я давно сплю с бумажкой и карандашом — снятся фантастические мелодии»

АЛЕКСАНДР ГРАДСКИЙ — ОДИН ИЗ ОСНОВОПОЛОЖНИКОВ РУССКОГО РОКА И ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ИСКУССТВ РОССИИ (1997). В 1999 ГОДУ СТАЛ ЛАУРЕАТОМ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРЕМИИ РФ И НАРОДНЫМ АРТИСТОМ РОССИИ.

— Скажите, а тенор бывает худым?

— Очень редко. Я сейчас худею, правда, петь будет сложнее. Есть законы природы, которые не обманешь. Для пения нужен определенный объем легких: меняется вес — меняется пение. Чтобы три октавы выдавать, нужно иметь опору — и мышечную, и скелетную. Тенор считается голосом неестественным для мужчины. Паваротти вообще 150 килограмм весил. Пока я пел только рок-н-ролл, я весил 70 килограмм. А чем больше занимался классикой, тем больше полнел.

— Расскажите, как в вас рождается музыка?

— Это удивительное чувство. До такой степени не программируемо! Я давно уже сплю с бумажкой и карандашом. Порой мне снятся такие фантастические мелодии, а я просыпаюсь и ничего не помню. Теперь кладу листочек нотной бумаги и беленький листочек для текста.

— В «Мастере и Маргарите» Воланд утверждал, что людей испортил квартирный вопрос. Вас он не испортил?

— Не испортил. Потому что я все заработал. Люди платили мне за мои концерты, а я на эти деньги что-то покупал. У меня нет бизнеса, я ничего не перепродаю, не произвожу чипсы...

— Считаете себя состоятельным человеком?

— Средней состоятельности. Есть два способа приобрести состояние. Первый — стырить и быстро все необходимое себе приобрести, на это тратится очень мало времени жизни. Да, это опасно, зато быстро. А есть другой способ. Отказывая себе в каких-то житейских мелочах, самому воздвигать вокруг себя нечто, что тебе нравится. Это долго, и это мой способ. Я зарабатывал достаточно много, но не настолько много, чтобы позволить себе все просто по щелчку. Свой дом за городом, например, строил 15 лет. Квартиру вот эту после покупки ремонтировал 7 лет. А свою последнюю оперу «Мастер и Маргарита» я писал 30 лет, половину жизни. Я все делаю основательно, не ворую, а беру пустое место и начинаю возводить там все с нуля. Мой дом строило пять человек. Плюс я, который говорил: вот здесь так надо сделать, а тут — так. Не знаю, правда, зачем я его строил, потому что теперь понял: дом этот мне практически не нужен! Потому что он не очень жизненный оказался. Понятно, что он красивый, но как-то в нем мне неуютно. У меня на участке есть еще маленький домишко в сто метров квадратных, в котором и живу, мне там хорошо. А большой просто так стоит — гости иногда приезжают, я их там принимаю. А ведь до 14 лет я жил в нищете — в 8-метровой комнате в подвале — с родителями и бабушкой. Я спал на стульях. Вернее, сначала на раскладушке. У стенки стояла кровать, где спали папа с мамой, а рядом поставили пианино, чтобы я занимался. И мою раскладушку раскладывали на весу, потому что не было места, и бочком подсовывали под пианино, потому что прямо на пол поставить ее было невозможно. Поэтому с самого детства я привык, просыпаясь, вставать с кровати вбок, чтобы башкой не удариться о пианино. Бабушка спала в соседней комнате, где жила ее сестра. И когда я немножко подрос, меня переселили в комнату к тете, где ночевала моя бабушка. Ставили три стула, и я на них спал до 14 лет. Потом мы переехали в новую квартиру. Мама умерла, и в новой квартире жили я, бабушка, папа, его новая жена и ее ребенок. Сестра бабушки сломала ногу, ей нужен был уход, поэтому она тоже переселилась к нам. Вшестером жили. Затем папа с женой и ребенком уехали в другую квартиру, тетя вылечила ногу, и мы остались вдвоем с бабушкой, стало полегче. А вскоре я женился и оказался с женой и детьми на 26 метрах. Через несколько лет, когда я уже был я, нам удалось переехать в квартиру побольше, и там мы обитали впятером на 53 метрах. И так мы вшестером жили до 1997 года.

«Есть два способа приобрести состояние: украсть или, отказывая себе в каких-то житейских мелочах, самому воздвигать вокруг себя нечто, что тебе нравится».

С третьей женой Ольгой и детьми Даниилом и Марией.

— Когда же наступил такой момент жизни, когда вы сказали себе: «Все, я обеспеченный человек!»

— После 1995-1997 года. Именно тогда качественно возросла оплата за концерты и появилась возможность что-то приобретать.

«Порой гораздо страшнее сказать человеку без всякого мата: «А ну-ка иди ты отсюда!» И он пойдет».

— Говорят, что Градский — страшный матерщинник. Это правда?

— Да я мало ругаюсь на самом деле, просто делаю это смачно. Но должен сообщить, что порой гораздо страшнее сказать человеку без всякого мата: «А ну-ка иди отсюда!» И он пойдет.

— Вы четыре раза были женаты. Как это отражалось на творчестве?

— Не могу сказать, что это играло решающую роль, но все-таки. Например, мой предыдущий брак с Ольгой, продлившийся двадцать лет, попал на Элюара и сюиту «Сатиры». Это 1980-е. Явно заметно, что до этого моя музыка звучала иначе, а тут начался другой период. Если говорить откровенно, Ольга — удивительная женщина. Она мать моих детей — это самое важное определение для женщины, с которой ты теперь не живешь. Последний мой союз с Мариной целиком попал на «Мастера и Маргариту». Второй брак — это был серьезный большой роман с Настей Вертинской, почти четыре года. Может быть, не надо было жениться. Такой роман иногда лучше брака. Эти годы брака точно попали на балет «Человек» по Киплингу и рок-оперу «Стадион». Происходил какой-то слом в личной жизни, и с ним приходил новый этап в творчестве. Не столько женщины на это влияли, сколько я сам, ибо склонен считать, что все мои разрывы с женами зависели прежде всего от меня. Женщины — это все-таки в какой-то степени проекция мужчины. И пусть на меня злятся за такое утверждение, но во всех семейных проблемах больше всего виноваты мы, а не они.

КОМУ НУЖЕН ЭТОТ ГЕМОРРОЙ?

Не случайно о человеке, который столкнулся с большими неприятностями, говорят, мол, «нажил себе геморрой». Болезнь эта действительно неприятная: досаждает 24 часа в сутки, не позволяя о себе забыть ни на минуту. Согласно статистике, с геморроем сталкиваются 70% людей в возрасте после 30 лет и 40% людей в более раннем периоде.

На сегодняшний день в силу «популярности» проблемы способов избавления от этой болячки придумано множество. К сожалению, не все средства одинаково хорошо справляются с геморроем. Установлено, что для качественного устранения недуга необходима хоть и несложная, но система. Такую систему борьбы с геморроем предлагает современный комплекс **ПРОКТОНИС**.

Натуральный комплекс **ПРОКТОНИС** состоит из двух средств – капсул и крема, которые рекомендуется принимать в сочетании.

Капсулы **ПРОКТОНИС** помогают справиться с геморроем изнутри, устраняя его причины. Они снимают воспаление и спазмы в анальном канале и геморроидальных узлах, укрепляют стенки геморроидальных вен, препятствуя их расширению.

Крем **ПРОКТОНИС** заживляет раны и трещинки в области ануса, убирает кровотечение, снимает боль, жжение, препятствует воспалительным процессам.

Комплекс **ПРОКТОНИС** – это настоящий кладезь полезных веществ: акулий хрящ и сквален из печени акулы, порошок листьев кассии остролистной, трава тысячелистника обыкновенного, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, витамины Е и А. Такой активный природный состав помогает скорректировать работу всех звеньев организма, участвующих в развитии геморроидальной патологии.

Спрашивайте в аптеках города!

ПРИНИМАЙТЕ ПРОКТОНИС, ПОТОМУ ЧТО ГЕМОРРОЙ ВАМ НЕ НУЖЕН!
КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС – СИСТЕМА, РАБОТАЮЩАЯ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Реклама. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. Жизнь в гипо. СТР RU № 77.99.11.003.Е.003093.09.10 от 28.09.2010 г., СТР RU № 77.99.32.001.Е.006660.09.11 от 29.09.2011 г.

В толпе меня обогнал мужчина и, не оборачиваясь, сказал: «Следуйте за мной». Вдруг все люди исчезли и станция стала абсолютно пустой!

В этом году, 27 апреля, я приехала в Москву на семинар. После занятий засобиралась обратно. Я очень плохо ориентируюсь в московском метро, а моя знакомая не могла проводить меня на вокзал, у нее маленький ребенок. Она мне объяснила: «Спустишься в метро, сядешь в вагон с левой стороны, твоя остановка седьмая, называется «Комсомольская», там выйдешь к Казанскому вокзалу». Но когда на седьмой остановке объявили другую станцию, я поняла, что ошиблась. Перехожу на другую сторону и еду назад. Ехала долго, наконец объявили: «Станция «Комсомольская». Меня буквально выдавили из вагона. Глянула на светящееся табло — было 13.30. Гром среди ясного неба! Ведь это время отправления моего поезда! Стою в полной растерянности. Что делать? Возвращаться к знакомым неудобно, купить другой билет не было денег, в кошельке только 37 рублей. Помню, меня кто-то толкнул, и я пошла вместе со всеми куда глаза глядят. Вдруг меня обгоняет мужчина и, не оборачиваясь, говорит: «Следуйте за мной». Я обратила внимание: у него было легкое серое пальто до пят, сзади и по бокам до бедер разрезы, он шел очень быстро, и полы разлетались в разные стороны, ног я не видела. Помню, я только и думала: «Как бы успеть за ним и не потерять из виду?» И тут произошло нечто странное. Люди исчезли, станция стала абсолютно пустой! В одно мгновение я вдруг оказалась перед ступеньками лестницы, ведущей из перехода. Слышу рядом голос: «Поторопись!» Я буквально взлетела по лестнице и вижу: на вокзале стоят три поезда, и неизвестно, какой из них мой, а вокруг ни души. Я помчалась к тому, что был ближе. И только я ступила на подножку последнего вагона, как поезд стал плавно набирать скорость. Я прислонилась к стенке вагона, пытаясь прийти в себя. Немыслимо! Как можно преодолеть такое расстояние за один миг?! И кто этот человек, из какого он мира и почему помог мне?

Вышла женщина-проводник: «Ваш билет». Подаю, а сама закрыла глаза, думаю, сейчас как закричит: «Вы же не на тот поезд сели!» Но услышала другое: «Проходите, ваше место пятое». Шепотом спрашиваю: «Скажите, пожалуйста, время». Она посмотрела на меня и усмехнулась: «Вы что, с луны упали? Отправление нашего поезда в 13.30, вышли по расписанию».

Ольга, Саратовская обл.

СВЕКРОВЬ — ЭТО МАТЬ ИДЕАЛЬНОГО СЫНА, КОТОРОМУ НЕ ПОВЕЗЛО С ЖЕНОЙ.

ЛАПША *из писем читателей*

В нашем роду уже было несколько беременных женщин.
Сергей, Калининград

Года делятся на съедобные и несъедобные. Годы Быка, Овцы, Кролика — это когда все много едят и быстро толстеют. Наступил несъедобный год — у всех улучшилась фигура. В год Собаки толстеют только корейцы.
Инна, Ростовская обл.

Конечно, смех — лучшее лекарство. Но не при поносе.
Андрей, Омск

Человеку дай уверенности в будущем хоть на час, и он тут же возьмет что-нибудь в кредит.
Иван, Екатеринбург

Ёшкин кот!

Есть в Норвегии город Лонгйир — самое северное поселение в мире, где принят закон, который просто-напросто запрещает умирать. Если кого-то сразил тяжкий недуг или случился несчастный случай, человека немедленно отправляют на материковую часть Норвегии: пусть там или выживает, или умирает. Даже если случится умереть в городе, похоронят усопшего все равно на Большой земле. Такой закон был принят в связи с тем, что в условиях вечной мерзлоты тела совершенно не поддаются разложению и привлекают к себе внимание белых медведей. Ведь архипелаг Шпицберген — страна косолапых медведей.

Колдунья воевала со змеями и спасала кур

Когда змеи начинали людям вредить, бабка садилась на подводу и, как сейчас МЧС, ехала спасать сельчан.

Николаевская область на Украине — это сплошные солончаки. На одном из них находилось село, в котором жила известная на всю округу баба Агапка. Колдунья была знаменита тем, что умела выводить змей. Секретов своих старуха никому не открывала. А происходило все обычно так. Когда змеи начинали людям вредить, бабка садилась на подводу и, как сейчас МЧС, ехала спасать сельчан от пресмыкающихся. Приезжала, осматривалась, срезала с куста длинную и толстую ветку, очищала ее от мелких веточек и листьев и потом всех кур загоняла в курятник. Все курятники во дворах были окружены плотной, глубоко вкопанной в землю оградой из досок без единой щелки. Но настырные змеи прорывали под оградой норы и проникали в загоны. Куры были обречены, а уж цыплята — настоящий змеиный десерт — и подавно. Бабка очерчивала небольшой круг на земле внутри загона и втыкала ветку строго в центр круга. Затем выходила из загона, закрывала за собой калитку и занимала наблюдательный пост за оградой. Спустя время змеи начинали выползать из своих нор. Все, как одна, словно под гипнозом, ползли к ветке, лезли по ней вверх, свиваясь кольцами. Когда ветка под тяжестью пресмыкающихся начинала гнуться, Агапка давала команду хозяину. Тот заходил в загон, накрывал ветку с гадами мешком, поворачивал так, чтобы змеи падали в мешок, и нес его на задний двор, где обливал керосином и поджигал. Бабка получала награду за труды — харчи — и возвращалась домой. В ее селе змей никогда не было.

Думал, это конец

Кошмарики

Леденящая кровь история произошла в Атлантическом океане. Буксир «Джексон-4» попал в шторм и затонул в 30 км от побережья Нигерии.

Спастись шансов не было ни у кого. Однако 29-летнему коку Харрисону Окене невероятно повезло. Когда буксир перевернулся, его выбросило из уборной, затем ворвался поток воды, его закрутило и понесло...

То, что он перенес, сложно передать словами. Харрисон, собравшись с духом, переплыл под водой в смежную каюту. Мужчине выпала счастливая карта: именно там находился воздушный карман в метр высотой. «Было жутко холодно, — вспоминает Харрисон. — Я находился в подводной ловушке в полной темноте и думал, что это конец. Рядом со мной плавали тела членов экипажа, и я видел, как их ели рыбы. Это был ужас».

Через два дня прибыли спасатели. «Мне почудилось, что кто-то стучит молотком по борту, — рассказал кок. — Я нырнул, нашел фильтр для воды и стал стучать в ответ. И меня услышали». Водолазы взломали дверь и вызволили Харрисона из подводной ловушки спустя 60 часов после катастрофы. Еще столько же Окене провел в декомпрессионной камере, иначе бы мгновенно погиб из-за перепада давления. За два дня пребывания в соленой воде его кожа сильно разбухла, Окене страдал от мучительной жажды. «Я был голоден, но больше хотел пить. Мне попала в рот морская вода», — объяснил мужчина.

Теперь ему предстоит восстановиться после пережитого — кока мучают кошмары и воспоминания о времени, проведенном в подводной ловушке. Он не уверен, что когда-нибудь вернется к работе на судне.

Умные мысли

■ НЕ ВСЕМ ОТКРЫВАЙ ПОМЫСЛЫ СВОИ, А ТОЛЬКО ТЕМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВРАЧЕВАТЬ ДУШУ.

Преподобный Антоний Великий

■ ЛЮДЯМ НЕВОЗМОЖНО ДАТЬ ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ — ОНИ ДОЛЖНЫ ВЫРАСТИТЬ СВОИ.

■ ИСТИННАЯ ДВЕРЬ ВСЕГДА ОТКРЫТА, НО ЛЮДИ БЬЮТСЯ В ДВЕРИ, НАРИСОВАННЫЕ НА СТЕНЕ ИМИ САМИМИ.

Монах Симеон Афонский

Знаете ли вы, что...

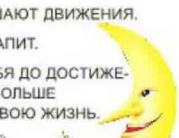
■ КОГДА СНЯТСЯ СНЫ, ГЛАЗА СОВЕРШАЮТ ДВИЖЕНИЯ.

■ ЧЕЛОВЕК НЕ ВИДИТ СНОВ, КОГДА ХРАПИТ.

■ ДЕТИ НЕ ВИДЯТ ВО СНАХ САМИХ СЕБЯ ДО ДОСТИЖЕНИЯ 3 ЛЕТ. С 3 ДО 8 ЛЕТ ДЕТИ ВИДЯТ БОЛЬШЕ КОШМАРОВ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ.

■ ЗА НОЧЬ МЫ ВИДИМ 4-7 СНОВИДЕНИЙ.

■ СЛЕПЫЕ ЛЮДИ ТОЖЕ ВИДЯТ СНЫ.



Такой случай *За гранью*

Ворона накаркала. А может, предупредила?

ГРАБИТЕЛЬ НАСТИГ МЕНЯ В ПОДЪЕЗДЕ. ПОКА Я ОБЩАЛАСЬ С ВОРОНОЙ, ОН ШЕЛ ЗА МНОЙ, ПОТОМ ЗАШЕЛ В ПОДЪЕЗД.

ОДНАЖДЫ шла вдоль нашего двенадцатиподъездного дома. «Кар!» — громыхнуло с высокого дерева... Я смотрю вверх, а ворона смотрит вниз, прицельно на меня: «Кар!» — резко срывается, через дорожку и передо мной на куст. Села и в меня: «Кар!» От вороньего внимания смущаюсь. Иду медленно, смотрю вкось, не глазом — щекой, ухом, затылком. И снова: «Кар!» — облетает меня и садится на куст, клюв вопросительно набок, ждет.

Чем я заслужила воронье внимание? И тут же ответ: «Кар!» И дальше эхом: «Кар!» Ворона перелетает на травку и смотрит на меня теперь уже снизу вверх. Хочется запомнить эту ворону. Но куда там! Одинаковые! Внешне да, хотя ведь есть и другие вороны, но только эта единственная смотрит на меня. Другие не взглянули, а эта не поленилась с неба на землю слететь.

И вот я около подъезда. Захожу. Грабитель настиг меня в подъезде. Пока я общалась с вороной, он, видимо, шел за мной, потом зашел в подъезд. Я сама набрала код, открыла дверь, впустила незнакомца. Правда, он планировал сесть со мной в лифт, но я пошла пешком. Сообразила, что это вор, и пошла по лестнице. Два пролета он шел за мной. «Надо бежать», — пришло в наши головы одновременно. Но он бежал быстрее... Нож к горлу — все как в страшном кино. «Кошелек давай!» А я улыбаюсь. «Ты что, не боишься, дура?!» — вор сам испугался. — Это же нож!» И отвел его от моего горла. Крутит нож, разглядывает его. А я продолжаю улыбаться, потому что в моем кошельке в тот день не было денег. «Вы ошиблись, — говорю, — таким ножом режут хлеб, колбасу, сыр и кусочек помидора сверху». — «Сверху?» — переспрашивает незнакомец. «Да, сверху, — уверенно говорю я. — Бутерброд такой: хлеб, колбаса, сыр и кусочек помидора сверху».

Сверху кто-то хлопает дверью. Мужчина бежит вниз по лестнице, а я кричу: «Не забудь помидорку сверху!» Дома рассказываю — не верят. И кошелек на месте. Через два дня выхожу из подъезда, опять ворона: «Кар!» Предупреждала! Тороплюсь, иду вдоль дома. Вдруг прямо над головой — она! Села на куст передо мной: «Кар!»

Иду к дороге, ловлю такси. Останавливается, сажусь, едем. И вдруг «Кар!» — это у меня в ушах, а в голове: «Предупреждала!» Я ту ворону теперь часто вспоминаю. Увидите, привет передавайте. Кар!

Инга Н., Липецк

Послали Стёпу учиться в Европу

«Вот батончик, баба Нюра,
Вот талончик, вот микстура,
Вот билет вам в город Нальчик». —
«Ой, какой хороший...»

Граммофон наш золотой —
Лучшая награда!
Кто сказал: «Попса — отстой?!»
Возрази...

Гуляли круто мы вчера,
Поэтому мандраж с утра.
Рулю, и вдруг гаишный пост!
За дружбу будет первый...

Ох, задал он волку взбучку,
Этот смелый человек!
Спас и бабушку, и внучку
В сказке Шарля...

До сих пор я не пойму,
В понедельник почему
Возле мусорного бака
Во дворе случилась...

Консультировать к знахарке
Вез дедок в маршрутке ярку.
Всю дорогу, без конца,
Громко блеяла...

Байрон был, наверно, горд,
Что носил он титул...

Дым идет, но нет огня
Нынче в печке у меня.
Разболелась голова —
Никудышные...

Спросила в поезде мадам
Москва — Владивосток:
«Как может течь по проводам
Вот этот самый...»

«Взрослым вкусная еда, —
Рассуждает Маша. —
А ребенку, как всегда,
Рисовая...»

В США, в Китае, в Польше —
Где я только не бывал!
Но запомнился всех больше
Мне бразильский...

«Это строго между нами,
Не сболтни кому, жена!
Говорят, идет цунами —
Гулливерская...

Лыжи легкие востры,
Я на них качусь с горы.
А под горкой, вот же блин,
Кто-то выстроил...

Я читал запоем Лема.
Интересно, что ни тема.
Он на выдумки горазд!
Замечательный...

А в пейнтбол играть забавно,
Только стажа мало явно.
Так в какой же из квартир
Лучше нам устроить...

Некрасиво, братец Рома:
Гости в дом, а ты из дома!
Что ж ты так?!
А ну давай
Режь пшеничный...

В цирке клоун выступал,
Он шестнадцать раз упал!
Я от смеха чуть не помер.
Укатайка, а не...

Если двоих не возьмет Боливар,
Значит, и конь — залежалый...

Вика вальсы изучает,
Леонид танцует степ,
Гошка их не замечает,
Он влюблен безумно в...

Доложить спешу вам я:
Жизнь вперед идет, друзья!
Свечи как вчерашний сон,
В фонарях горит...

Пот струится в три ручья,
Не уйду от домны я.
Мне привычен этот жар,
Я по жизни...

Туда читаю и обратно —
Мне одинаково приятно:
Азор и роза, мол и лом.
Прием забавный...

Отключил рубильник на ночь,
Чтоб не ездили, — хитер
Иванов Иван Иваныч,
Поступивший вновь...

Мы сериал снимаем классный,
И наш любимый режиссер,
Сжав мегафон рукою властной,
Кричит: «Внимание!..»

Конан Дойл — талант от Бога,
Хоть героев и немного:
Шерлок Холмс да миссис Хадсон
И, конечно, доктор...

Новичок сплясал как надо,
Были все, конечно, рады,
Фотовспышки там и тут —
Замечательный...

Дружит с морем со сноровкой
Вся команда на фрегате:
Ими выиграна ловко
Очень сложная...

От мечты у Степаниды
Закружилась голова:
Все плывут Парижа виды,
Ей работа — трын-...

Мы картошки накопали
Полтора мешка едва ли.
«Ты бы больше в огород
Не ходил, товарищ...»

Юбилей. Антон и Петя
Часто курят в туалете,
А супруг Ларисы Влад
Вновь упал лицом в...

Бригадир наш молодец,
Ни на букву не соврал:
Если месяца конец,
Значит, спешка и...

Деревенский Колька-рокер
Больше, чем крутой Уокер:
Куртка кожаная, байк
И кроссовки фирмы...

Чтобы жизнь была не хмурой,
Чтобы взглядом жег сосед,
На поплывшую фигуру
Надевай с утра...

Он от бабушки ушел
И от дедушки убег!
Сразу видно — непослушный
Был из сказки...

Хобби разными бывают,
Только Глеб не вышивает:
Собирать он марки мастер,
Переполнен ими...

Препараты от похмелья —
Непроверенное зелье.
Спозаранку, если квел,
Огуречный пей...

Пел со сцены я про нивы,
Про зерном налитый колос.
Баритоном пел красиво,
Но сорвал некстати...

Шел осел на водопой
Мимо двух завалинок,
Был он, граждане, тупой,
Как сибирский...

Ну и муж у тети Вали!
Неужели телепат?!
Только шахматы достали,
Он сказал, что будет...

Нам с Алуштой повезло,
Лето здесь что надо:
И на солнышке тепло,
И в тени...

Ротозейству грустно Мила
Подводила вновь итог:
Новый зонтик и мобилу
Смял асфальтовый...

Кушал борщ Топалов Влад,
Ваня Ургант ел салат,
А подсевший к ним Ярмольник,
Заказал себе...

Самогонку — вот дела! —
Гонит бабка Клава!
И устроена была
На нее...

Панк, идущий по бульвару,
Вызывает интерес.
Восклицают люди: «Вау!»
И глядят на...

Астраханский полосатый
Я привез сегодня груз.
Хоть он был тяжеловатый,
Но в семью принес...

Если труд тебе не мил,
Если ты в долгах погряз,
Скажем мы, набравшись сил:
«Ты, товарищ...»

Носом чувствуя фарватер,
Плыл я, как торпедный...

Если вторник был вчера,
А четверг — еще когда!
Значит, что у нас с утра?
Получается...

«Пропусти чайку глоточек,
Драгоценная кума!
Чашка — в розовый цветочек,
А на блюдечке...»

С красивой женщиной всегда нелегко: она либо снится, либо спать не дает!

Нарочно не придумаешь!

Я никогда не скрывался с места происшествия, напротив — меня постоянно уносили с него на носилках...
(Из полицейского протокола)

На центральном складе есть железобетон около 20 куб. м, бесхозный лежит в куче. Остатки прораба Бурмакина.
(Из акта)

Скажите, а яйцо — это молочный продукт?
(Из обращения в регистратуру)

Если вам нужно увеличить семью, наш фотограф это сделает моментально.
(Объявление в фотостудии)

Бабушка очень волнуется, срочно присылайте деда.
(Телеграмма)

«Чтение развивает мозг, будьте осторожны!»
(Надпись на плакате в библиотеке)

Ох уж эти женщины!

Кокос

Моя подруга Ленка познакомилась со своим будущим мужем очень необычно. Как-то раз захотелось ей кокоса. Прям невтерпеж! Купила она его, приперла домой и начала вскрывать. Час вскрывала, два вскрывала — ничего не получается. А жила она на пятом этаже, внизу — асфальтовая парковка. Ленка думает, сброшу, мол, кокос вниз, он разобьется, а я потом соберу. Дождалась, когда стемнеет и на улице никого не будет. Парковка освещена. На всякий случай взяла бумажку, написала на ней: «Кокос не жрать!», спустилась вниз и положила на асфальт. Поднялась и со всей дури кинула кокос из окна.

Когда спустилась, на асфальте рядом с запиской сидел парень, контуженный, но в сознании, что было удивительно. А в руках кокос. Целый, блин!

Ленка, испуганная, давай звонить 03, когда скорая приехала, сопроводила парня в больницу. Так и познакомились.

Как потом рассказал ее муж Валентин:

— Иду я домой, никого не трогаю. Вижу на асфальте листок, подхожу читаю: «Кокос не жрать!». Остановился и стал оглядываться. Никого. И вдруг слышу свист такой сверху. А дальше как в тумане... Когда очнулся, был уже женат.

...А кокос и сейчас у них в серванте стоит. Целый.

Полина Б., Челябинск

По-семейному

Ватрушечки

НАЛИЛ Я СЕБЕ ЧАЮ, ВАТРУШКУ ПРИГОТОВИЛ, И ТУТ ЖЕНА ЗАХОДИТ. СЕЛА НАПРОТИВ И ГОЛОДНЫМИ ГЛАЗАМИ НА КРАСОТУ МОЮ КУЛИНАРНУЮ ПЯЛИТСЯ...

История эта случилась давно, любил я одно время ватрушки печь. Вот в один из дней решил поставить тесто. Думал, приду в пятницу с работы, плюшек с корицей налеку. Весь день слюни пускал. А вечером, по приходу домой, что-то резко поругались с женой. Разобиделся я на нее шибко. Ушел на кухню и весь в гневе принялся за лепку из теста. Такие плюшечки получились, ровненькие, красивенькие. Я их щедро из банки корицей посыпал, в духовочку загрузил.

Через положенное время вытащил, румяненькие такие, красивенькие. Только что-то корицей не пахли. Ну, думаю, фиг с ней, наверное, выдохлась.

Налил себе чаю, ватрушку приготовил, и тут жена заходит. Села напротив и голодными глазами на красоту мою кулинарную пялится.

«Ага, — думаю, — а вот фигушки тебе, а не сдобы королевской, ругаться не надо было!»

Глаза зажмурил, чтоб показать ей нереальное удовольствие, и запустил ватрушечку в рот...

Почему-то подумал, что меня кто-то огрел по башке сзади, из глаз брызнули слезы. Еще б они не брызнули, когда вместо корицы я перцем красным посыпал. Как перепутал, ума не приложу! Хотя они в банках одинаковых стояли рядом...

А что теперь сделаешь? Жена сидит, на меня смотрит глазищами, слюну сглатывает. Как тут опозориться?

Сижу жую, во рту жжет, как в примусе. Жую, а слезы так и катятся, так и катятся... Усиленно дую на чай, типа, от горячего, а сам запихиваю в рот адскую сладко-острую сдобу.

Доел. Доплакал. С широким жестом говорю жене: «Угощайся!» Мол, ты мне пакости творишь, а мне для тебя ничегошеньки не жалко! Вот!

Она прям как коршун — оп-па — булочку в клюв и половину отъела. А потом как глянула на меня, я аж ногами к полу прирос.

Короче, убежать я не успел. Зря скалку на место вовремя не положил...

Валерий Л., Ростов-на-Дону

Лучший способ сохранить деньги — никому не говорить, что они у тебя есть.

Рассказик

Встретились два деда на лавочке. Один говорит мечтательно: «Ну что, Петрович, вспомним молодость, пойдем по девкам?» — «А и пошли... Ой, а если откажут?» — «Ну, это не беда! Беда будет, если согласятся».

Баечки

Дома живут несколько котов. Они привыкли, что как муж выпьет, так сразу добрый становится и может дать вкусный кусочек. Они прямо следили — как рюмку видели, так сразу садились с просительными выражениями на мордах. А я мужа предупреждаю:

— Смотри, скоро они тебе сами наливать будут.

Вероника З., Липецк

***

У нас в городе есть маршрутка «А». И есть 160-я маршрутка, путь которой частично совпадает с «А»-шкой. И вот останавливает девушка 160-ю и спрашивает водителя:

— Вы как «А»-шка? (Мол, едете, как маршрут «А»?)

Водитель, офигев:

— Я вообще-то водитель...

Иван Д., Тверь

***

Недавно прочитал комментарий к фильму «1408» (это ужастик про комнату в отеле, в которой живут привидения): «Фильм основан на реальных отзывах американского туриста о проживании в советской гостинице».

Вадим Г., Москва

***

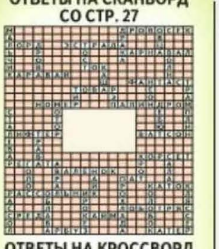
Приходит мне на днях заказное письмо от оператора мобильной связи. Денег я им должен. И если не заплачу, то они в суд обратятся. А внизу подпись: «начальник отдела А. В. Бубен».

Долго думал, а не забыли ли они вопросительный знак в конце поставить?!

Герман Ф., Орел

Высококлассная уборщица ищет 16 кв. метров территории для разминки перед работой.

Ответы на сканворд со стр. 27



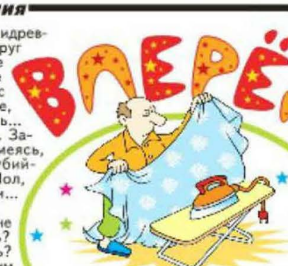
Ответы на кроссворд со стр. 31

По горизонтали. 5.Краснал. 12.Репортаж. 13.Темнота. 14.Перегиб. 16.Ролькопс. 18.Субмарина. 19.Антикор. 20.Сенсас. 22.Метан. 26.Ежиха. 27.Батыр. 28.Рапана. 33.Хирагана. 34.Хакон. 35.Таблетка. 38.Регистратор. 39.Оправдание. 43.Узлась. 44.Россиянин. 47.Туризм. 49.Калан. 50.Особист. 53.Контекст. 54.Стременка. 55.Жюри. 57.Редактор. 59.Вифлеем. 63.Вдова. 64.Заноза. 68.«Адлер». 70.Апокалипсис. 72.Царапина. 73.Елена. 75.Иерихон. 78.Купечество. 79.Топливо. 81.Схима. 83.Арнэм. 84.Кит. 87.Антипод. 90.Чехов. 93.Лакированка. 95.Инокиня. 97.Твистер. 98.Австралия. 100.Пемпем. 102.Ярославль. 103.Спортсмен. 105.Лига. 106.Цитарка. 110.Откат. 113.Асадов. 116.Котиненко. 118.Вердикт. 120.Аксаковщина. 121.Аустерлиц. 123.Крупье. 125.Ребро. 126.Фиск. 127.Гематоген. 132.Намордник. 135.Валентина. 137.Норка. 138.Андалузит. 140.Орск. 143.Кулинар. 144.Аграрий. 145.Икра. 146.Колонна. 147.Взвар. 148.Висмер.

По вертикали. 1.Прирост. 2.Шпилька. 3.Артиана. 4.Лампа. 6.Рвение. 7.Хлебозавод. 8.Алас. 9.Фермуар. 10.Антре. 11.Штаны. 15.Буфер. 17.Снедь. 21.Скечатки. 22.Мыс. 23.Наследник. 24.Паутина. 25.Бакалея. 29.Багет. 30.Липид. 31.Рабор. 32.Гараний. 36.Балласт. 37.Слезь. 40.Моисеев. 41.Штукарь. 42.Гренада. 43.Ухудилка. 45.Наряд. 46.Пайка. 48.Обмолвочка. 50.Остов. 51.Столбец. 52.Ремез. 56.Хидэки. 58.Расти. 60.Макаровец. 61.Монисто. 62.Базаров. 65.Оплеуха. 66.Аксиома. 67.Элиот. 69.Ранет. 71.Слава. 74.Аудитория. 76.Новинка. 77.Антон. 80.Орденарец. 82.Антарес. 85.Толстая. 86.Корралл. 88.Данпост. 89.Акт. 91.Выколоп. 92.Подмога. 94.Авоська. 96.Авербух. 99.Ярмарка. 101.Ипотека. 104.Нивелир. 107.Аскер. 108.Одессит. 109.Овсянка. 111.Постройка. 112.«Ситроен». 114.Ведро. 115.Сдвиг. 117.Огородник. 119.Тутарин. 122.Целлюлоидно. 124.Зерно. 128.Нагасаки. 129.Хин. 130.Автомин. 131.Слесарь. 133.Кольцо. 134.Окраина. 136.Аэро. 139.Турок. 141.Обоз. 142.Фара.

Мужские страдания

Вперёд, папуас!



НЕ СТАНЕТ ПРИСУТСТВИЕ ДУХА ТЕРЯТЬ НАЧИНАЮЩИЙ АС, И, ВСПОМНИВ МАКЛАЯ МИКЛУХО, Я КРИКНУЛ: «ВПЕРЕД, ПАПУАС!»

Вчера — холостяк архидревний, а нынче — супруг молодой. В Архангельске жить — не в деревне: не надо ходить за водой, с дровами возиться в сарае, стога для коровы метать... Сижу вот, бумагу мараю. Заходят супруга и мать. Смеясь, подключаются к теме: убийственный быт и семья. Мол, ежели взяться, да всеми... Выходит, что должен и я.

Стирать? Протестую — не баба! Палас пылесосить? Не мне. Яичницу жарить? Да я бы... Но кухню оставим жене. Ходить в магазин — не мужское: для нас только винный отдел. Вот если б работа с доскою, с рубанком, то я бы сумел.

Тут женщины переглянулись и фразами ну полоскать:

— Отлынивать вздумал, как Улисс? Так есть же в кладовке доска!

Полезли. Отрыли. Достали. Не бить мне отныне баклуш.

— Так это ж гладильная, Галя!

— Хорош кочевряжиться, муж!

Знакомство с бельем состоялось. Но раньше все делала мать. Из навыков — самая малость: как штепсель в розетку втыкать. Не станет присутствие духа терять начинающий ас, и, вспомнив Маклая Миклухо, я крикнул: «Вперед, папуас!»

Вот розовый пододеяльник. Пожалуй, с него и начну: неловкий, что родственник дальний, два метра почти в ширину, громоздкий, свалившийся на пол... Давай-ка пластинку сменю. Я желчью немного покапал и нехотя взял простыню. Гляжу — габариты все те же. Не справиться с ней, хоть убей! Топчусь, словно клоун в манеже, нахохлился, как воробей. Схватил наподушников пару: карманы какие-то в них... По телеку пела Ротару, грустил Бальзаминов-жених, сменялись воскресные вести... Я с грустью пригладил усы. Пивка бы бутылку да к тестю, но надобно гладить трусы! А там неудобства, резинки... Упарился, хоть и не юг. Ужели и древние инки с собою таскали утюг?! Да что мне трусы?! Вон рубаха. Сейчас все сомненья уснут: ее без единого «аха» отглажу за пару минут! А где-то приятель мой, Толька, и бара сверкают огни. Откуда здесь пуговиц столько?! Как гладить мешают они! Нюансы процесса не гладки, сложнее искусства кунгфу: морщины, какие-то складки — рубаха летит на софу.

Смогу ли освоить коленца?! Сползают мозги набекрень. Кладу под утюг полотенца, салфетки и прочую хрень. Картина в итоге — все та же. И вдруг — победителя вой:

— Я глажу! Я глажу!! Я глажу!!! Держите платок носовой!

Михаил Воронцов

Мыслишки

● Этих банкиров фиг поймешь! Сначала рассылают СМС «Бери деньги!», а как только возьмешь деньги — начинают названивать: «Отдай деньги!»

● Деньги — как кислород: при недостатке задыхаешься, при наличии не замечаешь, при избытке — башню сносит.

● Рука за руку, нога за ногу, око за око, зуб за зуб. Так обучал старый йог молодого премудростям профессии...

Сенсационное предсказание французской ясновидящей Марии Дюваль:

«Парад 9 планет принесет выигрыш 999 999 рублей, но только одному человеку!»

На правах рекламы

Кто такая Мария Дюваль?

Мария Дюваль – величайшая ясновидящая современности и признанный авторитет в мире астрологии. В течение почти уже 50 лет она делает поразительно точные предсказания и помогает людям по всему миру обрести счастье, богатство, любовь. Звезды шоу-бизнеса, политики и миллионеры выстраиваются в очередь, чтобы проконсультироваться у нее. При этом она никогда не отказывает в помощи простым людям.

Это редкое астрономическое явление обладает огромной денежной энергией!

Мария Дюваль, ясновидящая и профессиональный астролог, как никто другой, знает о том, что происходит за гранью обычного человеческого взгляда в бескрайнее небо. А несколько дней назад с помощью специального телескопа она обнаружила нечто особенное: **8 планет Солнечной системы: Марс, Венера, Меркурий, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон, словно тигры по команде дрессировщика, на 9 секунд выстроились в одну линию с Землей, образуя всемирно известный феномен – Парад планет.**

Обычно в этом явлении задействовано не больше 4 небесных тел, поэтому, когда Мария Дюваль насчитала 9 планет, включая планету Земля, она сразу же поняла, что Вселенная посылает ей знак! И это знак… больших денег! Неслучайно «девять» даже по своему звучанию похоже на слово «деньги». Причина кроется в том, что девятка заряжена мощнейшими энергетическими вибрациями, притягивающими материальное благополучие.

Неопровержимое доказательство выигрыша!

Доводы Марии Дюваль подтвердились и были оправданы вспышкой ясновидения, которая постигла великую француженку сразу же после завершения Парада 9 планет. Таким образом, согласно информации из космоса, которую она получила в момент своего контакта с вселенским разумом, **один-единственный человек сможет получить 999 999 рублей, если день его рождения после умножения на 9 и сложения полученных цифр в сумме даст 9.** Только для этого счастливчика Мария Дюваль абсолютно бесплатно проведет магический ритуал, благодаря которому он сможет в течение 20 дней получить 999 999 рублей!

Французская ясновидящая уверена: будущий миллионер живет в России!

Перед тем как приступить к поискам будущего обладателя денег, Мария Дюваль разложила свои знаменитые карты Таро и определила, что человек, которому суждено получить 999 999 рублей, в данный момент находится в России. Она обратилась в нашу газету, чтобы как можно быстрее найти его и помочь получить деньги, пока не истек срок действия космической энергии Парада 9 планет!

Поэтому сегодня Мария Дюваль обращается с убедительной просьбой ко всем нашим читателям: «Не упустите свою удачу! Прямо сейчас, используя день Вашего рождения, рассчитайте число, которое может принести Вам почти МИЛЛИОН рублей!» И если в итоге у Вас получилось 9, срочно заполните Запрос на получение 999 999 рублей и отправьте его по указанному адресу или сообщите Вашу дату рождения по телефону, и Мария Дюваль сделает все, чтобы Вы в течение 20 дней получили 999 999 рублей!

Помощь Марии Дюваль не будет стоить Вам ни рубля ни сейчас, ни потом*. Вам надо лишь заполнить Ваш Запрос и, не прикладывая к нему никаких денег, отправить его Марии Дюваль. И не забудьте указать дату Вашего рождения!

ПОДАРОК ДЛЯ ВАС БЕСПЛАТНО!

Если Вы получили число 9, используя в расчетах Ваш день рождения, ответьте в течение 5 дней и получите в подарок от Марии Дюваль ее знаменитый талисман. Мария лично зарядит его специально для Вас своей позитивной энергией, и, став его обладателем, Вы будете надежно защищены от сглаза, порчи и хронического невезения! Мария Дюваль гарантирует, что Вы ощутите его благоприятное воздействие уже через 48 часов!

Может быть, это Вы?

Проверьте прямо сейчас!

1. Возьмите день Вашего рождения и умножьте это число на 9 (например, если Вы родились 27 декабря, то Вы считаете так: 27 х 9).

2. Сложите между собой все цифры полученного числа так, чтобы в результате у Вас получилось простое число от 1 до 9.

3. Если в результате Ваших вычислений у Вас получилось число 9, именно Вы сможете получить фантастическую сумму в размере 999 999 рублей в ближайшие 20 дней, воспользовавшись бесплатной помощью Марии Дюваль!

Запрос на получение 999 999 рублей

Скоро на TV

Заполните и отправьте по адресу:
ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ ***ДА, мне срочно нужны деньги, и я прошу Вас оказать мне бесплатную финансовую помощь. Я заранее Вас благодарю.***

❑ ***ДА, произведены необходимые расчеты с моим днем рождения, и в результате получено число 9. Я очень хочу получить 999 999 рублей в течение ближайших 20 дней и прошу Марию Дюваль помочь мне. В подтверждение своих слов я указываю мою дату рождения и оставляю свои полные контактные данные для связи со мной:***

Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_| *Обязательно!*
число месяц год

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ❑ м. ❑ ж.

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Мобильный телефон:
|8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|
код города номер телефона

Подпись: _____

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ! ЭТО 100% БЕСПЛАТНО!
Через несколько дней Вы получите конфиденциальное письмо от Марии Дюваль.

Вы можете оставить свой запрос бесплатной помощи по телефону! 18+

Звоните с городского телефона:

8 (800) 555-29-87

(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

или с мобильного телефона:

8 (495) 785-58-21

и назовите код: 03.7568.68.77.1.

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370. Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 35) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновления, изменения), извлечения, использования, передачи (распространение, предоставление, доступ), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и предоставляемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». "Помощь М. Дюваль оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Запрос в адрес ООО «РУСБЬЮТИ» или позвонить по указанному телефону. Направляя Запрос в адрес продавца (ООО «РУСБЬЮТИ») или позвонив, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.12.2013. Стоимость звонка с мобильного телефона уточняйте у Вашего оператора.

РЕКЛАМА № 17933

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

40 лет, инвалид I группы. Познакомлюсь с добрым, непьющим мужчиной.

Елена Викторовна Пенькова, ул. Мельничная, 15, кв. 1, с. Степное, Степновский р-н, Ставропольский край, 357930, тел. 32-0-08

***

41 год, рост 155 см, вес 75 кг, по гороскопу Козерог. Есть дочка 4 лет. Порядочная, надежная, приятной внешности, без вредных привычек. Есть свой дом, но нет работы. Для создания семьи познакомлюсь с приятным, одиноким, добрым, любящим детей мужчиной 47-57 лет. Пьющих, гуляющих и бывших заключенных прошу не беспокоить. Надеюсь, найдется моя вторая половинка.

Лилия, Ставропольский край, тел. 8-962-017-38-09

***

44 года, не склонная к полноте, по гороскопу Близнецы. Разведена, воспитываю 2-летнего сына. Для создания семьи познакомлюсь с серьезным мужчиной славянской национальности, без жилищных и материальных проблем.

Ольга, Буденновск, Ставропольский край, тел. 8-909-751-65-40

***

44 года, рост 164 см, по гороскопу Телец. Небольшие проблемы со слухом, но по телефону разговариваю. Обаятельная, жизнелюбивая, легко иду на разумные компромиссы. Надеюсь встретить надежного, порядочного мужчину, умеющего отвечать и нести ответственность за свои поступки. Пишите на электронную почту, с удовольствием отвечу.

Надежда, Dellala@yandex.ru

***

62 года, среднего роста и телосложения, обыкновенная женщина. Познакомлюсь с добрым, порядочным, непьющим мужчиной старше моего возраста, с жильем (своего нет). За богатством не гонюсь, если инвалид — не беда. Хочется быть кому-то нужной и заботиться о ком-то.

Ольга Игоревна, Ставрополь, тел. 8-905-449-33-52

***

65 лет, рост 160 см, вес 72 кг. Люблю готовить, шить, вязать, а еще рыбалку, журналы и кино. Было все: семья, достаток, дом, но все осталось в прошлом. Я одна и без жилья, временно живу у знакомых. Не теряю надежды встретить скромного, православного, надежного, неконфликтного мужчину, который уважает женщин, без проблем с детьми, можно с инвалидностью, проживающего в частном доме в Белгородской области или в южных регионах России. Из глубинки прошу не беспокоить.

Нина, тел. 8-903-390-53-87

***

81 год, хорошая, приятная женщина. Для общения и поддержки ищу мужчину 78-85 лет, друга и помощника, энергичного для своих лет, свободного, позитивного, желательно из Алтайского края. Помощь родных людей и посредников приветствую.

Вера, а/я 431, Барнаул, Алтайский край, 656906

МУЖЧИНЫ

30 лет, рост 176 см, инвалид III группы (по слуху), жестами не общаюсь. Есть 7-летняя дочь, которую воспитываю один. Хозяйственный, выполняю любую работу по дому. Не пью, работаю. Для создания полноценной семьи хочу познакомиться с девушкой или женщиной, желательно ровесницей, можно с ребенком. Подробности при переписке.

Сергей, а/я 80, Новосибирск, 630063

36 лет, инвалид II группы. Общительный, без вредных привычек. Для серьезных отношений и совместного проживания познакомлюсь с простой, порядочной, доброй девушкой 25-35 лет, без вредных привычек, инвалидом II-III группы, желательно из Краснодарского края.

А. В. Семенов, Армавир, Краснодарский край, тел. 8-952-837-40-21

***

Нина, 65 лет

40 лет, рост 175 см, вес 70 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Симпатичный, скромный, без вредных привычек. Детей нет, жильем обеспечен. Познакомлюсь с женщиной 30-42 лет, инвалидом II-III группы, не склонной к полноте, без жилищных проблем.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024

***

42 года, рост 190 см, вес 84 кг, инвалид детства II группы (плохо работает левая рука). Спокойный, добрый, без вредных привычек, живу с родителями. Хочу познакомиться для переписки, а в дальнейшем и создания семьи с верной, заботливой женщиной 30-40 лет, без вредных привычек, согласной на переезд ко мне.

Михаил, Липецк, тел. 8 (4742) 74-25-86

***

44 года, рост 180 см, средней полноты, инвалид детства II группы (перенес менингит, поражена центральная нервная система), по гороскопу Близнецы. Симпатичный, физически здоров, работаю сторожем в детском саду. Ищу ласковую, честную, симпатичную одинокую женщину, желательно православную, которая будет понимать меня, любить и никогда не изменит. Желателен переезд ко мне.

Игорь Московцев, ул. Белореченская, 15, Кисловодск, Ставропольский край, 357703, тел. 8-928-322-25-93

60 лет, рост 190 см, недавно дали II группу инвалидности (общее заболевание). Овдовел пять лет назад, на пенсии. Говорят, неплохо выгляжу. Не пью, не курю, простой, с чувством юмора. С детства живу в своем доме. Люблю работать на земле, играть на баяне. Серьезно увлекаюсь народной медициной. Хочу познакомиться с женщиной 55-63 лет, приятной внешности, желательно из Волгограда или Волжского. В женщинах ценю доброту и кротость. Сначала нужно встретиться и пообщаться. Женщин с мужским характером прошу не писать.

Александр Николаевич Елагин, д/в, Волгоград, 400121

***

62 года, рост 162 см, вес 68 кг, есть инвалидность. Приятной внешности, хозяйственный, интеллигентный старичок. Имею дом, автомобиль. К спиртному равнодушен, по жизни активный, но очень одинокий. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 58-63 лет, свободной от детей и внуков и согласной на переезд ко мне в большое село.

Виктор, Тамбовская обл., тел. 8-900-492-65-30

***

74 года, рост 170 см, вес 90 кг, ношу слуховой аппарат. С открытым сердцем, трезвой головой и умелыми руками. Не курю, не пью, работящий, мастер на все руки: печник, плотник, слесарь-сантехник. Полон сил и энергии. Люблю природу, животных, землю. Ищу для жизни и любви женщину, проживающую в средней полосе России, которой нужен хозяин в доме.

Александр, Воронежская обл., тел. 8-926-629-88-04

В какой стране мира женщина первой едет знакомиться?

Айболит

Внучке 25 лет. Она выросла красивой девушкой, окончила госуниверситет в Ставрополе, жила с родителями, поступила в аспирантуру и защитила диссертацию. Я ей говорю: «Лада, ты все учишься и учишься, так можно остаться без семьи, мужа и детей». В начале года через «Айболит» внучка познакомилась с парнем из Пятигорска, общалась с ним 4 месяца через Интернет. Пригласили его в гости, чтобы поближе познакомиться. Ехать недалеко, но парень не приехал, а пригласил ее к себе. Я, может, человек устаревших взглядов, но скажите мне, в какой стране мира женщина первой едет знакомиться? Лада не поехала, и парень прекратил общение, просто молча исчез. Зачем такие мужчины пишут объявления? Это мамины сынки и «хамелеоны». Им не нужны семьи. Такие ищут вчерашний день, мечутся от объявления в газете до клубов знакомств...

Валентина Ивановна, Ставрополь

ЛАПША из писем читателей

Идет по улице парочка. Остановились, чмокнулись. К подхожу и говорю: «А меня?» Они рассмеялись и пошли дальше, а я стояла одиноко минут пять...

А. Воронова, Саратов

Я думаю, что старость специально придумана природой, чтобы страха перед смертью не было. Вот посмотришь в зеркало на свою старую морду — и помирать не обидно.

Олег, Н. Новгород

Мне было лет пять, когда я украла у соседа бензопилу и подарила отцу. Он был в шоке, когда все узнал. Долго смеялся, но пилу не отдал.

Светлана, Алтайский край

Как же раздражают люди, выгуливающие огромных собак без поводка! Когда этот бегемот бросается ко мне с бегемот бросается ко мне с лаем, фраза «Он просто играется» меня мало успокаивает.

Е. М. Рогожина, Ставрополь

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО УЖЕ ОТЛОЖИЛИ ВЧЕРА НА СЕГОДНЯ.

ХОТИТЕ УЗНАТЬ НЕДОСТАТКИ ЖЕНЩИНЫ? ПОХВАЛИТЕ ЕЕ ПЕРЕД ПОДРУГАМИ.

К читателям

УДАЛОСЬ ЛИ КОМУ-НИБУДЬ ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОБРЕСТИ СЕМЬЮ ИЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ СКРАСИЛИ ВАШЕ ОДИНОЧЕСТВО? НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ, ПРИШЛИТЕ СЕМЕЙНОЕ ФОТО. А МОЖЕТ, У ВАС И ДЕТКИ РОДИЛИСЬ?.. НАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ЭТА СТРАНИЦА ПОЛЕЗНА И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ВАМ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И НАЙТИ ДРУЗЕЙ.

Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-насадка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру!

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овосток. Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 Вт)	4890 руб.

Новинка!
В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Чудо-печь

Чудо-печь, работающая на дизеле и керосине:
- **быстро обогреет** дом, дачу, склад, стройку (40-50 м² за 1,5 ч);
- разогреет еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч. Согрейтесь с чудо-печью!

37х32х42 см; 6 кг. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили. Используется МЧС!

Печь-1,8 кВт (на 40 м²): 2890 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2690 руб. за шт.
Печь-2,5 кВт (на 50 м²): 3070 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2870 руб. за шт.

Как обогреть салон автомобиля?

В холода, чтобы печка автомобиля обогрела салон, надо минут 20-30. Зачем ждать? Купите автомобильный обогреватель «Керамическое тепло»!

Он сразу же подает теплый воздух даже при выключенном двигателе. С ним вы быстро обогреете салон автомобиля, разморозите стекла и защитите их от запотевания.

Согрейтесь с автомобильным обогревателем! 12 В, длина шнура 1 м. Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во КНР.

Обогреватель (150 Вт) – 1990 руб.

Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную.

«Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!** Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.

Цена – 1830 руб.

20 Вт, 200 гр. Пр-во Россия. Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет.

Новинка!
«Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **2250 руб.**

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:
- **увеличит объем груди за 30 дней;**
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Проверено 8-летним опытом работы!

Гарантия 3 мес. Пр-во КНР. Срок службы 3 года. Остерегайтесь подделок!

Цена – 2130 руб.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука «Кибер Ухо». С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.

Цена – 1630 руб.

Усилитель звука заушный – 2390 руб.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 54-12-00, 54-93-33.

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Курьерская доставка по Москве. Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!**

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)

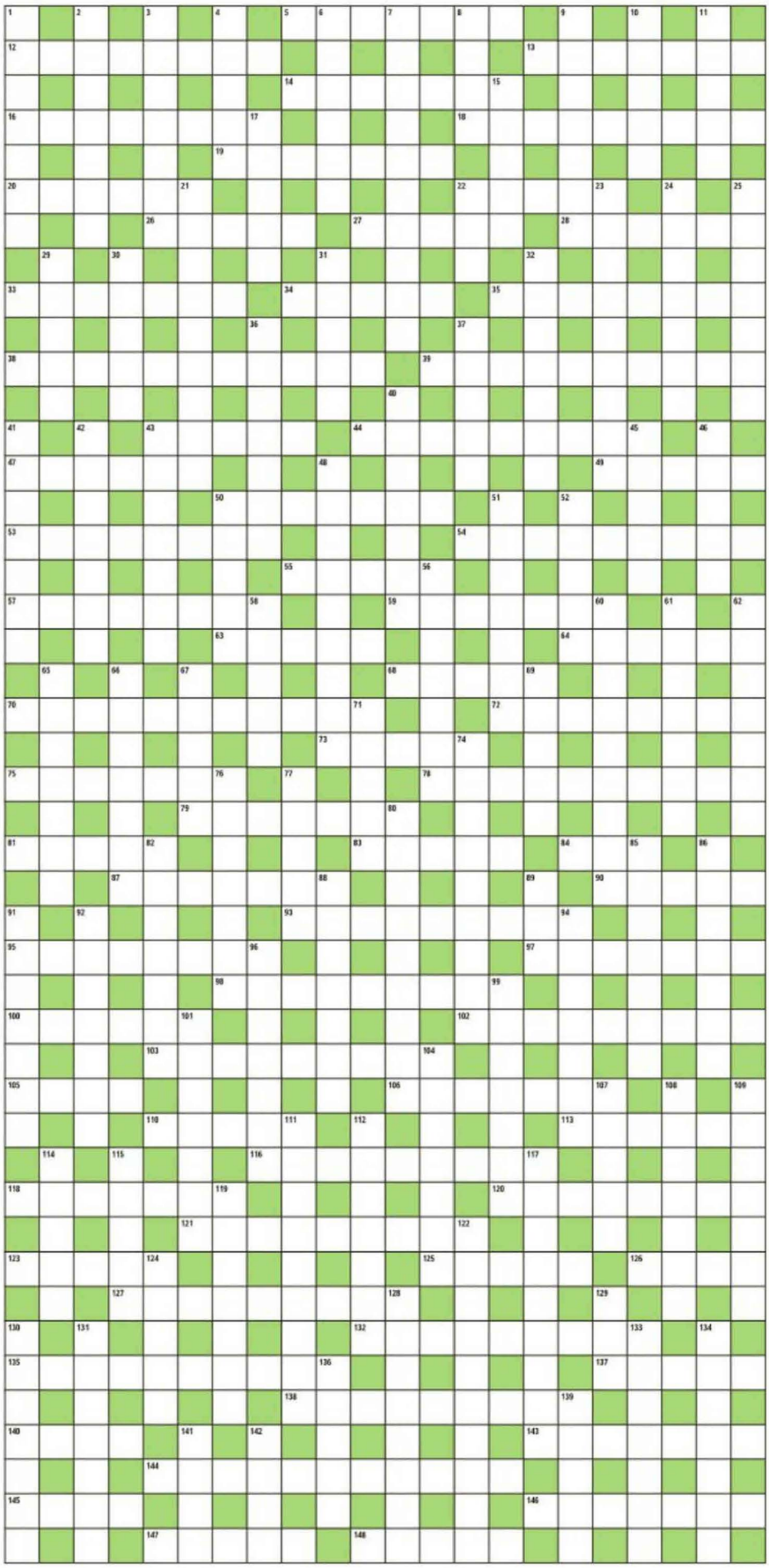
www.mir-comf.ru

реклама

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул.М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5.Кисельный загуститель. 12.Новости с места событий. 13.Когда все кошки серы? 14.Вредная крайность. 16.Маринованная закуска из филе сельди. 18.Корабельный статус «Наутилуса». 19.Средство от ржавчины на брюхе «Жигулей». 20.Косинус, поставленный с ног на голову. 22. Газовая угроза для шахтеров. 26.Тип с гадкой ухмылкой. 27.Сильный и храбрый монгол. 28.Раковина с Черного моря. 33.Аура прирожденного лидера. 34. Испанский сыровяленый свиной окорок. 35.Плоский кругляш лекарства. 38.Секретарь в больнице. 39. Объяснение опоздания. 43.Герой книги Владимира Арсеньева. 44.Гражданин нашей страны. 47.Бизнес, торгующий странствиями. 49.Тростниковая палочка для письма. 50.Полпред органов в войсках. 53.Ближайшее окружение цитаты. 54.Переносная лестница. 55.Шереспер среди пресноводных рыб. 57.Правит писанину репортера. 59.Город, где родился Христос. 63.Главный герой «Зимней вишни». 64.Щепка, угодившая под кожу. 68.Пишущая машинка в конторе «Рога и копыта». 70.Похлеще Всемирного потопа. 72.«Рана» на полированной поверхности. 73.Прекрасная виновница Троянской войны. 75.Город, рухнувший от звука труб. 78.Социальный слой предпринимателей в старой России. 79.Привычная роль для дров. 81.Высшая степень монашества. 83.Коллекция писем классика. 84.Полосатик Брайда в океане. 87.Бабник для однолюба. 90.Мастер, отливший Царь-пушку. 93.Стадия отделки в столярном производстве. 95.Непатриотичное авто. 97.Мистер-миллионер из стиха. 98.Материк для кенгуру. 100. Жертва Везувия. 102.Город, где снимали «Афоню». 103.Физкультурник-профи. 105.Союз команд равной силы. 106.Папироса-самокрутка. 110.Деньги в обмен на молчание. 113.Автор стихов о рыжей дворняге. 116.Режиссер фильма «72 метра». 118.Последнее слово присяжных. 120.Силовой захват. 121. Город, под которым получил свое первое тяжелое ранение князь Андрей Болконский. 123.Путешествие для приобретения морской походки. 125. Кость седобородого, куда метит бес. 126.Казна римского императора. 127.Ириска, угодившая в аптеку. 132.Ограничитель собачьей кусачести. 135.Открытка к 14 февраля. 137.Шубно-мантовый зверь. 138. Минерал, модификация силиката алюминия. 140.«Крикливый» город в Оренбуржье. 143.Верстак инженера-чертежника. 144.Тарабарская грамота. 145.Ресторанная начинка блинов. 146.Верстовой город России. 147.Что на Руси подавали вместо соуса? 148.Цветные бусинки для вышивания.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Чистейший доход. 2.Острая заколка в прическе. 3.Вия, сыгравшая в «Театре». 4.Волшебный сосуд во власти Аладдина. 6.Лезть из кожи вон на работе. 7.Пекарня промышленных масштабов. 8.Священный бык у египтян. 9.Застежка на ожерелье. 10.Клоунский номер в цирке. 11.Всемирно известная одежда Пифагора. 15.Приспособление для смягчения ударов. 17.«Позирует» для натюрморта. 21.Привычка мыслить шаблонно. 22.Вырост суши, ушедший в море. 23.Герой завещания. 24.Тенета каракурта. 25.Крупяной отдел универсама. 29. Планка для рамок и карнизов. 30.Жир на научный лад. 31.Вербовка на курсы вождения. 32.Композитор, написавший музыку к фильму «Покровские ворота». 36. Груз, который сбрасывают. 37.Важность, которую можно сбить. 40.Борис, слевший про «кукольную любовь». 41.Искусен на проделки. 42.Государство в Карибском бассейне. 43.Ремешок в упряжи савраски. 45.Путевка солдату на кухню. 46.Пищевая норма голодных времен. 48.Казарма после конверсии. 50.Скелет конструкции. 51.Газетная колонка. 52.Вид синицы, обитающей по берегам озер и рек. 56.Футбольный тренер из Нидерландов. 58. Записал все небылицы Мюнхгаузена. 60.Он вел программу «Смак» до Ивана Урганта. 61.«Копеечное» украшение на шею. 62.Нигилист из романа И. Тургенева. 65.Отвешенная пощечина. 66.Теорема, доказавшая свое алиби. 67.Автор романа «Мидлмарч». 69.Царь сладких яблок. 71.Шумная известность. 74.Публика, внимающая лектору. 76.Торговый свежачок. 77.Язык программирования. 80.Должность Петьки при Чапае. 82.Самая яркая звезда Скорпиона. 85.Татьяна — автор романа «Кысь». 86.Попугай-нимфа. 88.Доктор, помогающий положить зубы на полку. 89.Поступок высоким стилем. 91.Видимая экстрасенсом аура. 92.Внуки на огороде бессильной бабки. 94.Родня хозяйственной сумки. 96.Илья — российский фигурист. 99.Торг, которым славен Нижний Новгород. 101.Покупка квартиры под ее же залог. 104.Подзорная труба на стройке. 107. Солдат Османской империи. 108.М. Жванецкий по месту рождения. 109.Каша настоящих джентльменов. 111.Здание как оно есть. 112.Марка авто Фантомаса. 114.«Приставка» к коромыслу. 115.Заметное изменение в развитии. 117.Трудяга на своем наделе. 119.Змей в русских былинах. 122.Строгая нравственность. 124.Капельное искусство у русских ювелиров. 128.Город, пострадавший с Хиросимой. 129.Японский спаниель. 130.Подлинное имя автора, пишущего под псевдонимом. 131.Мастер гаечного ключа. 133.Ю. Соломин в телефильме «Адъютант его превосходительства». 134.Район города у черта на куличках. 136.Самолетный эллинг. 139.Мусульманин из Анкары. 141.Подводы в хвосте полка. 142.Горящий «глаз» мотоцикла.



Гороскоп с 13 по 26 ноября

Не отказывайтесь от лотерейного билетика. А вдруг повезёт!..

ОВЕН Открытость и доверчивость сыграют злую шутку: вас могут обмануть или оклеветать. Будьте осторожны и со здоровьем: можете легко подхватить затяжной бронхит. Как только появится сухой кашель, приготовьте сладкое лекарство: смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых желтка перепелиных яиц, 1 десертную ложку муки и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды 4-5 раз в день.

ТЕЛЕЦ Попробуйте немного отдалиться от протоптанных тропок. Новый путь может оказаться приятнее. И если вам предложат лотерейный билетик — не отказывайтесь, шансы на удачу очень неплохие. Звезды предупреждают: в ближайшие две недели возможны проблемы с желудочно-кишечным трактом. С вечера в кипятке замочите овсянку, утром добавьте в нее мед, тертое яблоко и грецкие орехи. Сделайте такой завтрак традиционным.

При инфаркте и инсульте, а также как укрепляющее и витаминное средство ежедневно 1-2 раза в день надо жевать кусочек сот с прутневым расплодом размером со спичечный коробок.

БЛИЗНЕЦЫ Защитите себя и свою семью от врагов — подвесьте связку чеснока к оконным рамам и дверным проемам. Если не везет в личной жизни, сходите в церковь, зажгите свечку, помолитесь о семейном благополучии перед ликом Пресвятой Богородицы. Не исключено, что в ближайшее время суставы могут о себе напомнить. На всякий случай хороший рецепт: 5 ст. ложек свежих измельченных листьев облепихи залейте в бутылке 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 10 дней и растирайте суставы на ночь, закутывая сверху мягкой шерстяной тканью.

РАК Хочется лечь лицом к стене, закрыть глаза и забыть обо всем. Почему так вдруг? От неправильной жизни. Вы по-прежнему живете, как в молодости, на бегу. Притормозите! На несколько дней отключайтесь от всех дел и ненужных разговоров. Чтобы уберечься от осенних инфекций, выжмите сок из моркови, свеклы и граната, а также небольшого лимона, добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте. Поместите на 30 минут в холодильник, принимайте по 2-3 ст. ложки за 1 час до еды.

ЛЕВ Вы будете дарить окружающим радость и положительные эмоции, потому что полны энергии, энтузиазма и решимости если не горы свернуть, то хотя бы переделать кучу накопившихся дел. Поэтому, чтобы быть всегда бодрым, научитесь расслабляться. Самое полезное упражнение — от души зевните, и почувствуете, как расслабитесь. Не забывайте по утрам принимать контрастный душ.

ДЕВА В ближайшие две недели старайтесь избегать конфликтов, не поддавайтесь на провокации. Берегите нервы — и свои, и чужие. Преодолеть чувство тревоги, победить бессонницу в этот период поможет успокоительный чай. Для его приготовления возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по 1/2 стакана.

ВЕСЫ Попробуйте почувствовать себя счастливым человеком. Для этого постарайтесь увидеть в происходящем только хорошее. Психологи утверждают, что это весьма действенный способ уйти от депрессии. Непременно включите в свой рацион виноград. И не только в ближайшие две недели. Он поможет отрегулировать пищеварение. Для этого ешьте ягоды с кожицей и косточками. Заодно поможете печени и желчному пузырю, повысите уровень гемоглобина в крови. Хорошо хотя бы один день в неделю есть только виноград (около 1,5 кг) и пить минеральную воду.

СКОРПИОН Прилив энергии, желание жить и работать, отличное настроение сделают грядущие две недели яркими и приятными. Однако без ложки дегтя не обойдется. Ваш желудок ослаблен. Пережарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, измельчите в кофемолке, просейте и принимайте 3-4 раза в день на кончике ножа по мере необходимости. Утро начинайте с геркулесовой каши.

СТРЕЛЕЦ Обстоятельства заставят вас заниматься делами, которые потребуют много сил и терпения. Главное — смириться с тем, что произошло. Возможно обострение хронического бронхита. Да и здоровым людям стоит остерегаться сквозняков — в это время легко простудиться. Если же кашель уже беспокоит, разомните 1-2 спелых банана, чтобы получилось пюре, добавьте немного теплого молока и меда, съешьте в течение дня.

КОЗЕРОГ Сложные ситуации, из которых необходимо найти выход, будут занимать все ваши мысли. Печень плохо справляется с обязанностями? Избегайте застолий. Самое время позаботиться о желчном пузыре. Налейте в стакан боржоми, подождите, пока исчезнут пузырьки газа, затем добавьте 1 ст. ложку меда, сок половинки грейпфрута, 1 чайн. ложку оливкового масла. Выпейте перед сном. А утром натощак полезно выпить чашку зеленого чая без сахара.

ВОДОЛЕЙ Вас не будет покидать ощущение, что вы живете в пчелином улье. Захочется сбежать ото всех на край света, однако звезды рекомендуют потерпеть. Часто повышается давление? Вскипятите 1,5 л воды, почистите и нарежьте мелкими кусочками 0,5 кг хрена и кипятите его в течение 2 минут. Остудите отвар, процедите, пока он теплый, добавьте в него 1 стакан меда и хорошо перемешайте. Принимайте по 100 г 3 раза в день после еды.

РЫБЫ Доверьтесь своему ангелу-хранителю. Чаще благодарите его за заботу и за то, что он стоит на страже ваших интересов. И ангел-хранитель будет всеми силами толкать вас к счастью, удаче, спокойствию в душе. От вас требуется смотреть на все с оптимизмом. Самое уязвимое место на ближайшие две недели — мочевой пузырь. С легкостью можно «пойматы» цистит, если посидеть после дождя на мокрой скамейке. На всякий случай даем рецепт избавления от него: 2 ст. ложки семян подорожника залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 10 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Сезонная проблема**
ДЕПРЕССИИ НЕ БЫВАЕТ «С УТРА ДО ОБЕДА».

✓ **На приёме у невролога**
ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ЭНДАРТЕРИИТ: НОГИ ТО ГОРЯТ, ТО МЁРЗНУТ.

✓ **Думай, думай**
ПРИЧИНА РАКА — ВИРУСЫ.

✓ **Прочти и передай другому**
СЕРДЕЧНО-ЛЁГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ.

ТИШЕ, ТИШЕ, Я ВСЁ СЛЫШУ...

...Он подозревал, что у жены проблемы со слухом. Однажды вечером, встав у нее за спиной на другом конце комнаты, он шепотом спросил: «Ты меня слышишь?» Ответа не последовало. Он подошел поближе: «А сейчас слышишь?» Результат тот же. Он подошел еще ближе и спросил: «Ты меня слышишь?» Она повернулась и сказала: «В третий раз говорю — слышу!»

История, конечно, забавная, но проблема, описанная в ней, вовсе не вызывает улыбку. Миллионы людей живут с нарушениями слуха и причины этому самые разные. Однако у хорошего слуха имя одно — **АКУСТИК**.

АКУСТИК — это современное средство, призванное бороться с проблемами слуха. Многокомпонентный состав **АКУСТИКА** комплексно помогает исправить целый ряд нарушений, связанных с тугоухостью.

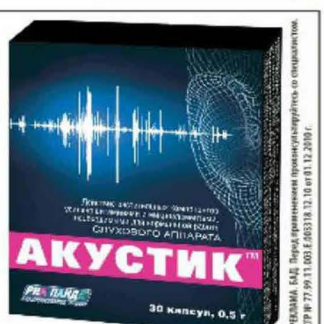
МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ЖИВУТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

АКУСТИК благотворно влияет на три системы организма, отвечающие за хороший слух: на сам орган слуха, на отделы мозга, отвечающие за слух, и на слуховой нерв. Таким образом, в каком бы звене ни случился сбой, **АКУСТИК** корректирует его работу.

АКУСТИК — это настоящее достижение ученых, т. к. его высокая активность выстраивается исключительно на основе натуральных и растительных веществ.

В состав **АКУСТИКА** входит более 14 тщательно подобранных микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, а также редких активных компонентов. Каждый из них выполняет свою задачу в общей схеме оздоровления слуха.

Мощная профилактика слуха и помощь при уже имеющихся проблемах — это **АКУСТИК. АКУСТИК — острый слух в любом возрасте.**



Спрашивайте в аптеках города!
Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**
(звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 09.00-19.00;
сб – 10.00-19.00; вс – выходной).
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. НАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № 77.99.11.003.Е.005318.12.10 от 01.12.2010 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕБЫЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-65

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ajbolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-11485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Труда, 14, тел. 24-88-65). Тираж 189930 экз. Заказ 1144. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 13.11.2013 г. Подписано в печать 12.11.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipra@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ООО «Компания «Пресс-Экспресс» г. Ставрополь, ООО «АРТИ «Сибирь» г. Новосибирск

Общий тираж 241240 экз.

12+